

和歌山県 主催事業

国民健康保険の被保険者の方、限定

参加者募集！！

無料

健康運動教室

～自分の健康は 自分でつくろう

午前の部(10:00～11:30)				午後の部(13:30～15:00)			
テーマ:自宅で行える身体ほぐしと、筋力トレーニング				テーマ:明日もしたくなる運動をしよう			
講師:くわばら りみ先生 (歌って笑って楽しい健康づくり研究所)				講師:(公財)和歌山県スポーツ振興財団			
日程 ※すべて土曜日になります							
10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
お申込みは、以下の QR コードの読み取り、メール・お電話でお申し込みください							
QR コード				メールアドレス			
				sposhinzigyou@ wakayamasposhin.or.jp 氏名・住所・生年月日を入力してください。			
電話				073-433-0035			
場 所 金屋文化保健センター 1階							
持ち物 運動できる服装・タオル・水分補給用飲み物							
定 員 午前の部 25名 ・ 午後の部 25名							

【主催】和歌山県 国民健康保険課

【お問い合わせ先】

(公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課
〒640-8319 和歌山市手平 2-1-1 (和歌山ビッグホエール)
Mail: sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp
TEL:073-433-0035(8:30～21:00) FAX:073-433-4181

または

有田川町健康推進課
〒643-0153 有田川町大字中井原 136-2
電話番号:0737-22-4503
(直通、平日 8:30～17:15)