

さ吉くんで元気！

体操普及リーダーフォローアップ教室

これまで体操普及リーダー向けに開催してきた「フォローアップ教室」が、今年度から市民の皆さんどなたでも参加できる公開講座として開催しています。

いつまでも元気でいたい方、地域を元気にしたい方、皆さんの参加をお待ちしています。

第2弾！ 「めじろん元気アップ体操のポイント」

日時：令和7年7月6日（日）

午前9時30分～11時00分

場所：アストくにさき アグリホール
（国東町鶴川160番地2）

講師：松元義人 氏

（NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム）



どなたでも参加できます

体操のポイントを意識して、
いつまでも元気に動ける体
を維持していきましょう！

※運動のできる服装でお越しください。

※水分補給の準備をお願いします。

※事前申込が必要です。下記までご連絡ください。

参加申込・お問い合わせ

国東市社会福祉協議会 地域共生課 週一元気・サロン係

TEL 0978-67-1283

国東市／国東市社会福祉協議会