

令和8年度 運動普及推進協議会主催

運動の講座

～膝・腰痛予防のストレッチ～

楽しく、元気からだを動かし、健康づくりに取り組みましょう
どなたでも気軽に参加いただけます！

参加費
無料

6月6日(土)10:00～11:30

世知原地区コミュニティセンター 講堂
(世知原町栗迎194-8)

講師 日本レクレーション協会 藤田 正子氏

定員 30名程度(応募多数の場合、抽選)



持ち物 汗拭きタオル、飲み物、体育館シューズ

申し込み 健康づくり課に電話
もしくは申し込みフォームより



そのほか

- ・運動普及推進員の方は各地区の役員へ
申し込んでください
- ・会場は右記の地図を参考にしてください



登録の方は
ポイントを進呈！

会場でベジチェック測定もできます

