

お陰さまで、
参加者200名
突破!

健診結果を持って あなたも「トク4の会」へ行こう!!

健診結果を見れば自分の「カラダ」の中が分かります。
トク4の会で「私」を知って、よりキレイで長生きできる体づくりをしませんか?

2回参加した方には
特典があるわよ☆

健診結果をタンスの肥やし
にしたらもったいないで!

お仕事帰りに、
ちょこっと寄ってみて!

「自分の健診結果」とは…
ご自分の血液検査データがあればOK!!
職場健診・病院など検査した場所は
問いません。

実施日	時間	場所	内容	持ってくるもの
11月29日(木)	18:30~ 19:30	すこやか センター伊野	なるほど、よく分かる自分の健診結果	・自分の健診結果 ・筆記用具 ・老眼鏡(必要な方)
12月6日(木)			あなたの体は、食べた物でできている。 ○・○・○を食べてキレイな体を作ろう。	1回目にお伝えします

申込・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

スポーツ体験クラブまつりのお知らせ

NPO法人いのスポーツクラブではいろいろなスポーツに親しんでいただき、楽しんでスポーツができますように、下記の要項で体験教室を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

■開催要項

名称 スポーツ体験クラブまつり
日時 11月18日(日) 10:00~15:00
場所 県立青少年体育館(天王)
対象 子どもから大人
参加料 無料
保険代 100円
体験種目 ①親子であそぼ!!
(バドミントン・フライングディスク・スポーツ
吹き矢・フットサル・キッズエクササイズ・
その他)



②椅子に座ってポールエクササイズ
③骨盤矯正ゆるゆる体操
④ホットヨガ ⑤ポールウォーキング
⑥護身術 ⑦パドルテニス ⑧卓球
指導者 ①以外指導者あり
主催 NPO法人いのスポーツクラブ
後援 いの町・いの町教育委員会
問い合わせ NPO法人いのスポーツクラブ
☎ 892-2315
火~金曜日の午前中をお願いします。



プログラム (指導者の都合で時間を変更することもあります)

午前の部 親子であそぼ!!・椅子に座ってポールエクササイズ・護身術・パドルテニス・卓球
午後の部 親子であそぼ!!・骨盤矯正ゆるゆる体操・ホットヨガ・卓球・ポールウォーキング

内科
外科
小児科
循環器内科
消化器内科
リハビリテーション科
人工透析

有料広告

医療法人 森木病院
光生会

院長 森木 光司

吾川郡いの町3674 TEL(088)893-0014