

令和7年度

第 6 回

ゆいっこ講座

《 健康講座 》

『みんなで健康寿命を延ばそう運動！』

《講師》 YUI フィットネス代表

中田 幸恵 氏

第6回ゆいっこ講座は、地元本宮の YUI フィットネス代表の中田幸恵先生による健康体操の2回目(秋)を行います。昨年実施して好評につき、今年度は体操のバリエーションを変えながら3回シリーズで行っています。健康な体づくりを目指して、皆さんで健康体操に挑戦しましょう！

■日 時 令和7年11月12日(水)

午前10時～11時30分



■会 場 本宮地区活動センター（第1集会室）

■その他 事前予約なしで、誰でも参加できますので奮って
ご参加ください。飲物は各自でご持参ください。

※中田幸恵先生による健康体操の3回目(冬の会)は2/18(水)に、同じ時間に行います。どの回に何回参加しても結構です！参加は無料です！

本宮地区福祉推進会