

令和8年度

第3回

# ゆいっこ講座

《健康講座・夏編》

『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3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を行います。

大好評の講座ですので、今年度は体操のバリエーションを変えながら夏と冬の2回行います。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8年7月15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。飲物やタオル等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2回目の冬編は2/10(水)午前10時

から行います。2回目の冬編だけの参加もOKです！（無料）

本宮地区福祉推進会