

＼ 健康寿命と労働寿命を延ばそう！ ／

令和 7 年度 第 2 回 働き世代の健康づくり教室

働きながらも隙間時間にできること、ライフスタイルに合わせた健康づくりを一緒に学びませんか？

「心と体をつなぐ ヨーガ」

講師：ナーガヨガくす 下郡 紀子 氏

「ミニ栄養講話」

講師：玖珠町子育て健康支援課 管理栄養士



日 時：令和 7 年 10 月 24 日（金）

午後 7 時～午後 8 時 30 分

受付 午後 6 時 30 分～

場 所：くすまちメルサンホール 1 階 健康増進室

対 象：玖珠町に住民票のある 20 歳以上の方（年齢制限なし）

申 込：右記の QR コードもしくはお電話にて
お申込みください。

☎0973-72-2022（玖珠町子育て健康支援課）

申込締切：令和 7 年 10 月 17 日（金）

参加無料



★ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

★ヨガマットがない方も事務局で準備しておりますので、お気軽にご参加ください。

<注意事項>

- ◆水分補給の飲み物とタオルをご持参ください。
- ◆治療中の疾患がある方は主治医に必ず相談のうえ、ご参加ください。

＼ 参加者特典 ／

- *推定野菜摂取量測定（ベジチェック）
- *血管年齢測定
- *野菜グラム当てミニゲーム
- *体組成測定

<協賛>

明治安田生命（大分県健康寿命日本一おうえん企業）
玖珠町食生活改善推進協議会

