

のんのこ体操教室

【場所・時間】

①健康福祉センター	毎週火曜日（4月まで）	10:00～
	第1・第3火曜日（5月以降）	10:00～
②西諫早ふれあい会館	第2・第4水曜日	13:30～
	③本野ふれあい会館	第1・第3月曜日
④多良見シーサイド2区公民館	第2・第4火曜日	10:30～

【定員】

概ね20人程度

【内容】

★のんのこ体操

★自宅でできるのんのこ体操

今から運動を始めたい方や
体力に自信がない方も
できる体操です！

【参加までの流れ】

- ①諫早市運動普及推進員協議会事務局（諫早市健康推進課）へ連絡
- ②事務局から班長へ定員状況等を確認後、事務局から参加希望者へ連絡
- ③希望場所にて、参加

【その他】

- ★「自分の健康は自分でつくる」ためのサークルです。
- ★保険には加入しておりません。ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ★準備や片付けなど、参加者全員で運営しています。

諫早市運動普及推進員は、運動を通じた健康づくりの
ボランティアをしています。

健康づくりのために週2回以上運動する人を
増やすための活動を行っています。



健康いさはや21応援隊
マスコットキャラクターeサラオく

<お問い合わせ先>

諫早市運動普及推進員協議会

事務局：諫早市健康推進課 電話 22-1500

※健康いさはや21とは、諫早市の健康増進計画です。