



# 体、動かしませんか

GET SOME EXERCISE



年末年始、食べ過ぎたというあなたへ

## 新春シェイプアップ



最新のマシン  
を揃えています

新春特別企画。2カ月間使える14回分の回数券と体組成測定2回をセットにしました。この機会に、お正月で溜め込んだ気になる“ぶっくり”を解消しませんか？ トレーニングメニューも作成します。

対象	高校生以上（利用が初めての 場合、オリエンテーションを 受けて頂きます）
受付期間	1月5～30日
実施期間	チケット購入から2カ月間
場所	町総合体育館 トレーニングルーム
料金	町内在住者 3,000円 町外在住者 6,000円
定員	20人
申し込み	電話か窓口へ

益城町総合運動公園 tel: 096-289-2433

頭も体も動かしたいあなたへ

## 頭と体を使った健康づくり

対象	40歳以上の益城町民
定員	先着10人
日時	2月4日・18日・25日 3月4日の13:30～15:00
申し込み	1月18日から
内容	・よく食べ、よく動き、 元気に免疫力up ・体と脳を動かそう！ ・生活習慣で健康と 長生きを目指そう！ ・人生100年時代！ どう生きる？



講師  
清田直美さん

リズムで運動を楽しみたいあなたへ

## 笑顔 de 運動 リズム体操

リズムに合わせてみんなで楽しく運動！	
対象	40～74歳の益城町民
定員	先着15人
日時	1月27日、2月3・24日、 3月3・10日の10:00～11:00
申し込み	1月12日から

### どちらも共通

場所 保健福祉センターはびねす 参加費 500円/回  
持参物 参加費、飲み物、タオル、筆記具、室内履き  
電話か窓口で本人が申し込んでください。  
新型コロナウイルス感染症の状況次第で中止の場合有り。

保健福祉センターはびねす tel:234-6123