



開催決定！

益城町保健福祉センター主催 健康講座

人生100年時代、健康は作れる！

# 少しの工夫と ちょっとの運動で 50歳からの健康投資

自分にあった  
カロリーを  
体験できる  
ランチ付き！

1. プロ講師によるストレッチや筋トレ
2. 食事や睡眠に関するミニ講話
3. 自分にあったカロリーの計算
4. ランチバイキングで自分にあった量やバランスの体験

**2026/1/24 (土)**

**10:00 ~ 13:00** (受付は9:30 ~)

**益城町保健福祉センターはぴねす**

講師は、ロアッソウェルネスプログラムのトレーナーや、  
地域で活躍される健康運動指導士が担当します！



## 対象者

益城町在住の50代～60代の方

★動きやすい服装でお越しください、  
室内シューズ、水分、筆記具をご持参ください。

## 参加費

500円 (ランチ付き)

## 定員

20名程度 (先着順・お申込みはお早めに)

## 講師

青山洋子氏

健康運動指導士・管理栄養士  
日本健康運動指導士会 熊本県支部理事

西田仁美氏

健康運動指導士

## 申込

右記二次元バーコードからお申込みください  
申込み期間：12/8 (月) ~ 1/11 (日)



お問合せ：益城町保健福祉センターはぴねす TEL:096-234-6123