



開催決定！

益城町保健福祉センター主催 健康講座

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

人生100年時代、
健康は作れる！