

# はたらくあなたの 健康づくりを 応援します！！

参加者  
募集中

先着  
15名



鹿屋体育大学 中垣内教授  
(講師)

ヨガ、ストレッチ、筋力トレーニング等  
さまざまな運動を行う予定です！  
運動習慣を身につけたい方、  
体力の衰えを感じている方など、  
どなたでもお気軽にご参加下さい！

全  
6  
回

10月  
11月

16日(木), 23日(木), 30日(木)

6日(木), 13日(木), 20日(木)

時 間

13:30~14:30

場 所

垂水市漁業協同組合

2階 漁村の家

持って  
くるもの

飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください

申込方法

①漁協にあるチラシで提出 ②FAX ③QRコード→



FAXで申し込みを行う場合は、住所・氏名・生年月日・電話番号を記載の上、  
鹿屋体育大学 中垣内研究室 FAX:0994-46-4947 まで申し込みください。

無料

# はたらくあなたの 健康づくりを 応援します！！

参加者  
募集中

先着  
15名



鹿屋体育大学 中垣内教授  
(講師)

ヨガ、ストレッチ、筋力トレーニング等  
さまざまな運動を行う予定です！  
運動習慣を身につけたい方、  
体力の衰えを感じている方など、  
どなたでもお気軽にご参加下さい！

## 夜の部

11月

18日(火), 25日(火)

全6回

12月

2日(火), 9日(火), 16日(火), 23日(火)

時 間

19:00～20:00

場 所

垂水市協和地区公民館  
2階 会議室

持って  
くるもの

室内靴・飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください

申込方法

①公民館にあるチラシで提出 ②FAX ③QRコード→



FAXで申し込みを行う場合は、住所・氏名・生年月日・電話番号を記載の上、  
鹿屋体育大学 中垣内研究室 FAX:0994-46-4947 まで申し込みください。