養生園の健康教室
サニタス広場

楽しく運動ができる！

初心者でも参加できる！

自分に合う運動が**見つかる！**

参加者募集

参加料 **無料！**

1回参加ごとに
養生園ポイントをゲット！

第１弾

短期運動教室

太極拳体験コース

8/22（木）　**8/29**（木）　**9/5**（木）

時間　10：00～11：00

本来1年かけて仕上げる太極拳の動きを、お試しで3回分体験することができます。
太極拳独自の呼吸や動きを体験してみたい方におススメです

定員　先着20名

エアロビクスコース

9/10（火）　**9/17**（火）　**9/24**（火）

時間　14：00～15：00

音楽に合わせて楽しく体を動かします。
楽しく有酸素運動にチャレンジしたい方、運動初心者の方にもおススメです

定員　先着20名

ヨガコース

10/15（木）　**10/22**（木）　**10/29**（木）

時間　10：00～11：00

ヨガには、血流改善、体幹強化、姿勢改善などの効果があると言われています。
インストラクターによる本格的なヨガに挑戦してみませんか？

定員　先着20名

第2弾では**ノルディックウォーキング**と**ジョギング＆ウォーキングセミナー**を実施予定！

8月1日申し込み開始！先着順なのでお早めに！

お申込方法	【①・②いずれかお選びください】 ①右のQRコードを読み込み、申し込みをお願いします ②裏面のお申込用紙を記入 ※詳しくは裏面へ お申込用QR	場所	菊池養生園　かぼちゃ館
		対象者	菊池市にお住いの方 ※国保の方を優先します
お問合せ	☎ 0968-41-8995（平日8：30～17：00）　菊池養生園保健組合　保健予防課　木庭・赤木		

菊池養生園保健組合

菊池養生園サニタス広場　申込用紙

①参加したい教室に〇をつけてください（複数申し込み可）

太極拳体験コース	エアロビクスコース	ヨガコース

②申込みに必要な情報をご記入ください

●お名前（　　）様　　●生年月日（ S・H　．　．　）

●年齢　（　　）歳　　●保険証の種類　（　国保　・　その他　）

●ご住所（菊池市　　）●電話（　　）

【スタッフ記入欄】

受付場所	受付日	受付時間	サイン
養生園・菊池市役所			

③上のキリトリ線で切り取り、申込書を下記の＜申し込み窓口＞のいずれかにお持ちください

※養生園のみ郵送・FAX可

＜　申し込み窓口　＞

・菊池養生園保健組合　菊池市泗水町吉富２１９３－１　FAX　３８－５８９９

・菊池市役所 保険年金課　２５－７２１８　・七城支所 市民生活課　２５－１０６０

・泗水支所　市民生活課　２５－２１５０　・旭志支所 市民生活課　２５－３３３１

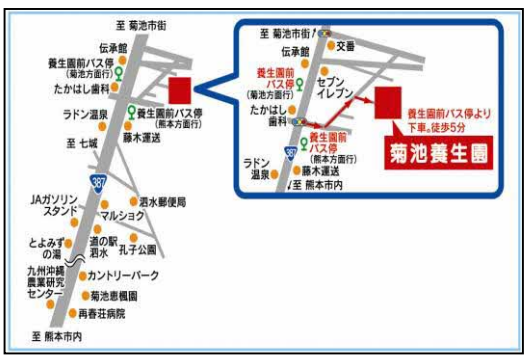
ポイントカード＆特典

１つ講座（運動教室含む）に参加するごとに
１ポイント獲得！

5 ポイント集めると**お好きな特典を選べます！**

（イメージ図）

特典例

・養生園の健康ランチ「サニタスカフェ」無料チケット
・体組成測定無料チケット
・筋トレマンツーマンレッスンチケット

など