

参加費無料

健幸P事業参加者には当日

100P付与

なんたん  
健幸ポイント

# 健幸運動 教室

Yori  
2025

9月16日(火)

時間 午前10時~11時50分  
(受付:9時30分~)  
場所 明治国際医療大学  
(体育館・ミーティングルーム)

健幸効果が高いと言わ  
れている『インターバ  
ル速歩』ご自分のペー  
スで参加・体験できま  
す☆  
実技多めで企画中!  
お楽しみに♡

食のワンポイント  
ミニ講座

~食と運動の  
美味しい関係~

南丹市食生活改善推進員

「自分のペースでとりくめ  
る健康づくり」  
~10歳若返る  
インターバル速歩~

明治国際医療大学大学院 教授  
博士(医学) 齊藤昌久 氏

- 対象 概ね20歳~74歳の方で  
3km以上歩ける方
- 持ち物 上靴・タオル・お茶  
※健幸P事業参加者は活動量計  
(スマホ)をお持ちください。
- 申込み 予約フォーム(裏面)・電  
話・FAXで申し込みくださ  
い。(裏面提出も可)
- 〆切 9月9日(火)まで  
先着60名

健幸まちづくり課  
0771-68-0016