



発信年月日：平成30年7月24日

|                |                               |                  |     |                  |
|----------------|-------------------------------|------------------|-----|------------------|
| 所属部課           | 課長                            | 担当職氏名            | 連絡先 | TEL 0837-23-1132 |
| 市民福祉部<br>健康増進課 | 松尾 充子                         | 健康推進係主査<br>桑原 紀聖 |     | FAX 0837-23-1168 |
| 件名             | ～健幸づくりチャレンジ教室～ラジオ体操講習会開催のお知らせ |                  |     |                  |

長門市では、「生涯“健幸”で元気なまちづくり」に向けて、健康寿命を伸ばすため、市民総参加での健康づくりを推進しています。

このたび、(一財)中国地方郵便局長協会の主催で下記のとおり、ラジオ体操講習会が開催されます。

健康寿命を延ばすためには、自らの健康に関心を持ち、積極的に体を動かすことが重要です。この機会にラジオ体操から取り組んでみませんか？友人やご家族の方とぜひご参加ください。

### 記

- 日時 平成30年8月3日(金) 18:40～19:40 (受付 18:30～)
- 会場 ながと総合体育館アリーナ (ルネッサながと)  
(長門市仙崎 818 番地 1 TEL 0837-26-6001)
- 講師 一級ラジオ体操指導士 森永有為子 氏
- 参加対象 長門市民 (在勤、在学含む)
- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- 持参物等 運動できる服装で、屋内シューズ、タオル、飲料水等をご持参下さい
- 主催 (一財)中国地方郵便局長協会
- 後援 長門市
- 10 問い合わせ 日本郵便株式会社 沢江郵便局 TEL 0837-43-1130  
長門市健康増進課健康推進係 (長門市保健センター) TEL 0837-23-1132

～生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して～

健幸づくりチャレンジ教室



# ラジオ体操講習会

健康寿命を延ばすためには、自らの健康に関心を持ち、積極的に体を動かすことが重要です。  
しかし……運動不足を自覚していても、なかなか運動に取り組むことは難しい！！という方  
この機会にラジオ体操から取り組んでみませんか？友人やご家族の方とぜひご参加ください！！

日時

平成30年 **8月3日** (金) 18:40～19:40  
(受付18:30～)

場所

ながと総合体育館アリーナ (ルネッサながと)

講師

**森永有為子** 氏 (1級ラジオ体操指導士)



参加対象

長門市民 (在勤・在学含む) ～子どもから大人までどなたでも参加できます～  
☆運動のしやすい服装で、屋内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

参加費

無料

申し込み

不要

お問合わせ先

日本郵便株式会社 沢江郵便局 電話43-1130  
長門市健康増進課 健康推進係 電話23-1132

参加された方全員に参加賞をプレゼントします！！



主催:(一財)中国地方郵便局長協会 後援:長門市

