

日常生活が
運動に変わる！

ながら運動講座

入場無料

入場整理券が必要です

『紙の整理券』配布場所

ほっとHOT・中条：健康づくり課
胎内市役所：市民生活課 生活環境係

『電子整理券』の取得

右下のQRコードから

「ながら運動」を知った時から
あなたはもう「ながら～」の仲間入り。

講師：吉本芸人
サバンナ八木さん



12月18日(水)

定員 400名(先着順)
全席自由席

会場：胎内市産業文化会館

時間：14:00~14:50

開場 13:00 開演 14:00

忙しくて、続けられない。楽しくないと、やる気になれない。

雨が降ると… 雪が降ると… 熊が出るから… 散歩できない！！

そんな言いワケで運動から離れている方 そんな、言いワケにさ・よ・う・な・ら！

『仕事し“ながら”』『生活し“ながら”』『ごみ拾いし“ながら”』

どんな人にもムリなく楽しくフィットする、超カンタン&ユニークなエクササイズです。

あなたも、「ながら運動」で、この冬の運動不足を解消！！

問合せ

胎内市健康づくり課
電話 0254(44)8680

市民生活課 生活環境係
電話 0254(43)6111
(内線) 1151

整理券

入場整理券配布場所で『紙の整理券』
を受取いただくか、右のQRコードか
ら『電子整理券』を取得してください。



主催 胎内市住みよい郷土づくり協議会 協力  胎内市