

健康体操講座と男女スキルアップ講座スタートの案内

とき 8月23日(日) 9時30分～11時30分頃 ところ 町民文化会館 2階会議室
定員 25名(8月21日(金)締め切り) 参加費 無料 既婚&未婚者参加OK
※ただし先着順につき定員になり次第終了 **事前申し込みが必要です。**

お問い合わせ先 まちづくり推進課 若者定住係 ☎0599-66-1366



ひらおかよしたか

平岡令孝先生による 健康体操講座開催!

9時30分より平岡健康開発研究所
(スポーツクラブ MAX) 平岡令孝先生の健康講座

幼児からシニアまで年齢問わず、どなたでも参加できます!地域で楽しく健康づくり・体力づくりを広められている方です。コロナに負けない健康づくりのために必ず役立つ講座です。ぜひお誘いあわせの上、動きやすい服装でご参加下さい

【講義 美容も健康も腸内環境から】
【実技 体幹トレーニングと
30秒のふわあふわあ運動】



厚生労働大臣認定健康増進施設
有限会社平岡健康開発研究所
スポーツクラブ MAX 代表 平岡令孝氏

なりたい自分になろう! ～魅力アップ講座～

11時よりみえアクティブウーマン主催
男女スキルアップ講座スタートのご案内

県の少子化対策講師や数々の婚活イベントを主催する山本幸以がプロデュース。昨年度より開催している男女スキルアップ講座開講(9月スタート)および婚活講座について説明をします。どなたでもお気軽にご参加ください。

また当日は美しい姿勢の作り方や第一印象をアップするための秘訣などすぐに役立つ内容盛り沢山です。



みえアクティブウーマン代表
2018 ミスユニバース三重 BQ プロデューサー(日本代表へ)
国家資格キャリアコンサルタント 山本幸以氏