



だい かい 第3回 ぽるて交流会



けんこうきょうしつ うんどう とお
ぽるて健康教室～運動を通して Power アップ!～

だい かい こうりゅうかい し こんかい はたら けんこうづく い じ がいがこうし せんせい
第3回ぽるて交流会のお知らせです。今回は「**働**くうえでの健康作り・維持」をテーマに、外部講師の先生を
まね けんこう かん こうわ じたく しょくば でき たいそう おそ ないよう
お招きし、健康に関する講話や自宅や職場でも出来る体操やストレッチを教わる内容となっています。

さんか
ご参加おまちしています m(_)_m

にち じ れいわ ねん がつ にち ど うけつけ
【日 時】 令和6年11月16日(土) 10:00～11:30 (受付:9:45～)

ば しょ くる め し の なかしやうがいがくしゅう かいこうしゅうしつ じゅうしょ くる め し の なかまち
【場 所】久留米市野中生涯学習センター2階講習室(住所:久留米市野中町1075-2)

しゅうごうばしょ いしばしぶんか いりぐちまえ くわ ばしょ べっし かくにん いただ おも
【徒歩の方集合場所】石橋文化センター入口前※詳しい場所は別紙を確認して 頂 けたらと思います。
じてんしゃ くるま かた ばしょ わ かた かじよう ちよくせつい だいじようぶ
自転車や車の方で場所が分かる方は会場に直接行ってもらって大丈夫です。

さんかひ むりよう さんかになずう めいていど (たいしようしゃ) げんざい しごと かつ
【参加費】 無料 【参加人数】 15名程度 【対象者】 現在お仕事している方

ない いう こうし せんせい けんこう かん こうわ じたく しょくば でき たいそう おそ よてい
【内 容】 講師の先生による健康に関する講話・自宅や職場でも出来る体操ストレッチを教わる予定です。

こうし せんせい しょうかい
・講師の先生の紹介

ながしませんせい
永嶋先生のプロフィール

こうこうそつぎょうご さまざま しごと けいけんご こころざ せんもんがっこう にゅうがく そつぎょうご
高校卒業後、様々な仕事を経験後にスポーツトレーナーを 志 し、専門学校に入学。卒業後、
ふくおかし たいくしせつしょくいん つと かつどう やきゅうせんしゆ
福岡市内の体育施設職員として勤めながら、スポーツトレーナーとして活動。プロ野球選手、プロマラソンラン
ナーのトレーナーを経て平成26年より久留米高専ラグビー部の S&C コーチに就任。それまでの経験を活か
し、現在「移動整体リコラボ」を運営。

さんかきぼう かつ れんらく
★参加希望の方は☎0942-65-8367 ぽるてまでご連絡ください☺

さんかちゆう こし しめきり びは がつ にち きん
※参加申し込み締め切り日は11月8日(金)までとなっています。

さんか ねが
※ご参加にあたってのお願い

ふくそう ふくそう じさんがつ の もの かくじ じさん かんない じはん き
服装:動きやすい服装 持参物・タオル ・お飲み物は各自でご持参ください。館内に自販機はあります。

しんがた かんせんしやう じやうきやう さんかになずう へんこう えんき ちゅうし ばあい
・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、参加人数の変更や延期・中止になる場合がありますので

りやうしやう
ご了承ください。