



だい かい こうりゅうかい 第3回 ぽるて交流会

はたら ささ けんこうきょうしつ 働くを支える～ぽるて健康教室！～



じぶん はたら つづ ひ び けんこう うんどう いっしょ かんが
自分らしく 働き続けるために、日々の健康や運動について一緒に 考えてみませ
んか？今回は外部講師の先生をお招きし、家や職場で出来る簡単なストレッチを
おし 教えていただきます。 ご参加おまちしています😊

【日時】 令和8年11月7日(土) 10:00～11:30 受付時間 9:45～

【場所】 えーるピア久留米 3階 301.302学習室 住所:久留米市諏訪野町1830-6

※車でお越しの方は、障害者手帳を受付で提示いただくと駐車場代が無料になりますので
ご持参ください。

【参加費】 無料 【参加人数】 20名 【対象者】 現在お仕事している方

【内容】 グループワーク・講師の先生から教わる簡単なストレッチ体操

「白頃どんな体の悩みがある？」「どんな運動が効果的？」などをグループに分かれて楽しく
意見を話し合います。

【持ってくるもの】 タオル(体操で使用します)・飲み物

参加申し込み締め切り日は **10月30日(金)** までとなっていますので、

参加希望の方は 0942-65-8367 ぽるてまでご連絡ください

《講師の先生紹介》 前回好評のため第2弾！

ながしませんせい せんもんがっこう そつぎょうご かつどう やきゅうせんしゅ
永嶋先生は専門学校を卒業後、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、現在は「移動整体リコロボ」を運営。

※ご参加にあたってのお願い※

うご 動きやすい服装でお越しください。

