

こどもからシニアまで、みな来てかんまんけん！

ひるこ de 健康づくり 交流会

天を突くようにそびえ立つ
樹齢1000年の夫婦杉。
大地の力みなぎる特別な場所
驚歎蛭子神社で健やか交流。

無料

2018年 4月14日(土)

午前10:00～12:00

驚歎蛭子神社

※雨天中止(振替開催 4/21(土) 10:00～)

いきいきといつまでも元気な心と体づくり！

どなたでもご参加いただけます。お気軽にお立ち寄りください。

ヨガ呼吸法体験 (10:00～)

だれでもいつでもどこでも使えるヨガ健康法！
ヨガの呼吸法で心も体もリフレッシュ！



いきいき100歳体操体験 (10:40～)

みんなで一緒にいきいき楽しく体操しよう！
若いうちから筋力づくり！
こどもや元気なシニアさんも大歓迎！



発酵晩茶ふるまい (11:30～)

みんなで発酵晩茶を飲んで、楽しくしゃべって
体の中から元気になろう！



主催 那賀町地域おこし協力隊(山口)
後援 那賀町保健医療福祉課 / 那賀町地域包括支援センター
協力 那賀町社会福祉協議会

お問い合わせ
山口 090-7624-3772