



滋賀版

# らくわ健康教室

**参加費  
無料**

要申込

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する洛和会ヘルスケアシステム主催の無料の講演会です。

## いすヨガで、すっきり! InBodyで、チェック!



～簡単いすヨガで、新年をすっきり過ごしましょう～



- ★体成分分析装置(Inbody)を使って自分のからだスコアをチェック
- ★いすを使ったヨガで適度に汗を流しましょう



# 1月 17日 土

10:30 ~ 11:30 (10:15 開場)

ふくだ きみお  
講師 福田 公雄  
洛和キッズアフタースクール  
もりやま 施設長  
健康運動指導士

会場



## 洛和キッズアフタースクール もりやま

〒524-0041 滋賀県守山市勝部 1-16-2

対象

お子さんからご年配の方まで、どなたでもご参加ください

持ち物

- 飲み物 ★動きやすい服装でお越しください
- ★Inbody測定は素足で実施します

申込方法

右記 QR コードから  
お申し込みください



定員  
先着 20 人

QR コードからの申し込みが難しい場合は  
以下へお電話にてお申し込みください。



JR 琵琶湖線「守山駅」から徒歩 3 分

お問い合わせ

## らくわ健康教室事務局 TEL 075(593)7789

<洛和会本部広報部門>

主催：洛和会ヘルスケアシステム