

令和7年度 健康・生きがい講座

少しの努力で大きな変化！ ～今日から始めるお手軽筋トレ～

健康運動指導士

講師

皆本 圭美 氏

参加費
無料

- 持ち物：水またはお茶
- 運動しやすい服装、靴でお越しください

日時

令和7年 11 月 9 日 日

午後2時～3時30分（受付：午後1時30分）

あい

会場

南丹市八木市民センター「iスタやぎ」

文化ホール（南丹市役所八木支所内）

定員

100 名（先着順）

対象

京都府内在住の方

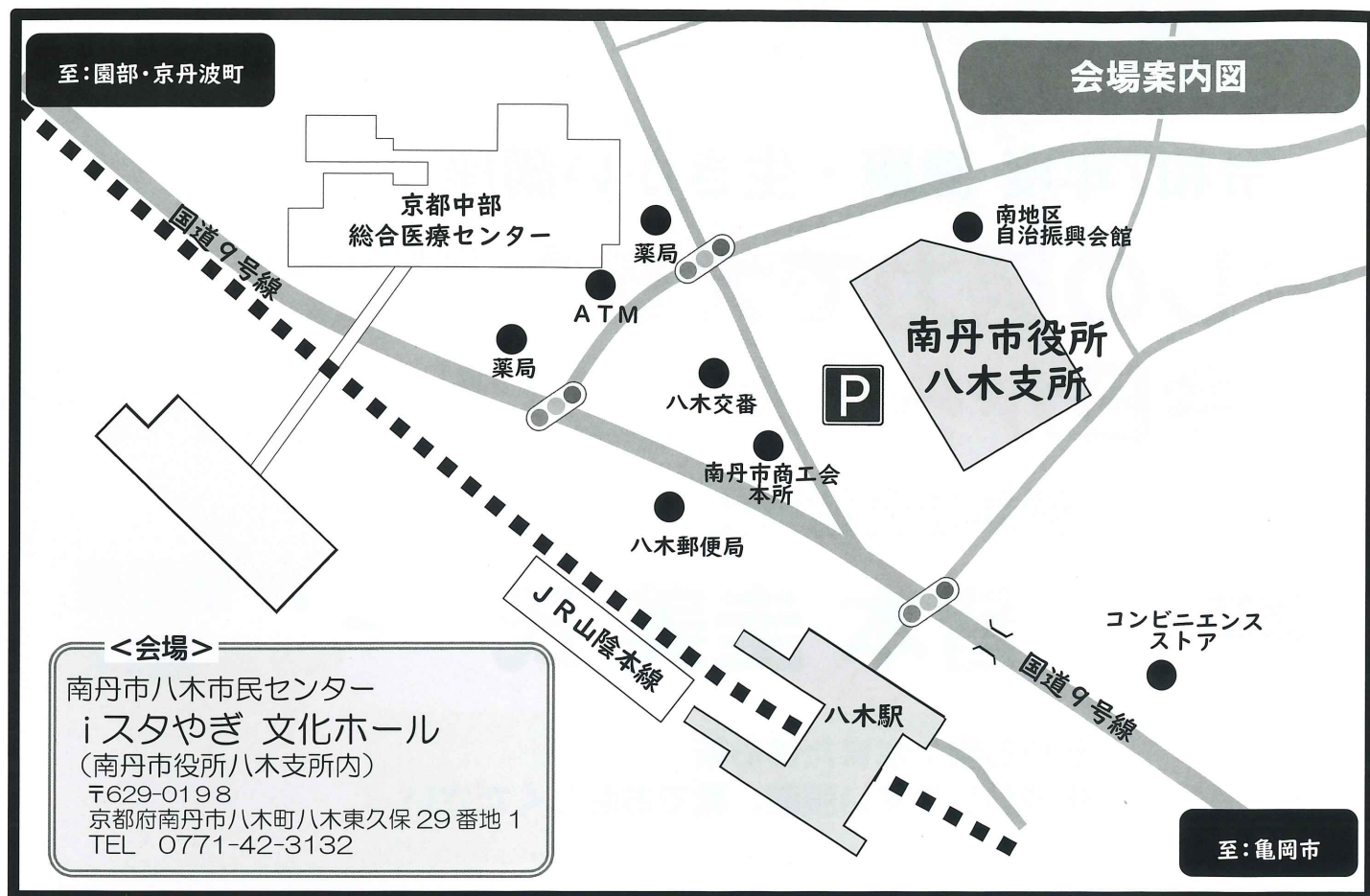
申し込み

申込締切日 令和7年10月31日（金）

問い合わせ

裏面申込書を南丹市市民課 または京丹波町住民課まで提出（FAX可）
または、電話にてお申し込みください

南丹市市民課 TEL 0771-68-0011 FAX 0771-63-0653
京丹波町住民課 TEL 0771-82-3803 FAX 0771-82-0446



- ・会場の駐車台数には限りがありますので、ご来場の際は出来るだけお車に乗り合わせの上お越しいただくか公共交通機関をご利用いただくよう、ご協力をお願いします。
- ・発熱や風邪の症状(のどの痛み、咳、体のだるさなど)がないか確認し、少しでも体の不調を感じる場合は来場をお控えください。
- ・気象状況等により、開催を中止する場合があります。

南丹市

なんたん健幸ポイント

※活動量計またはスマートフォンを
ご持参ください。

京丹波町

ウェルネス
京丹波
ポイント

受講した方は

+50 ポイント

本講座は各市町ポイント付与対象事業です！



健康・生きがい講座 受講申込書

氏 名	住 所	電話番号
	〒 京都府	()
	〒 京都府	()

- ・受講申込書の記入内容は本講座のみに使用し、他の目的には一切使用しません。
- ・南丹市 市民課または京丹波町 住民課までこの申込書を提出(FAX 可)、または、電話にてお申し込みください。