

令和8年6月22日

鹿児島木材産業協同組合員 各位

【組合員様向け 健康講座のご案内】

～楽しく学んで、無理なく実践！毎日の健康づくりをサポートします～

昨年に引き続き、健康的な職場づくりをサポートするために、アーバンウェルネスクラブ・エルグでは組合員様向けの「健康講座」を開催いたします。

専門のインストラクターが、日常生活にすぐ役立つ運動やメンタルヘルス対策など、働く人々の課題に寄り添うプログラムを多数ご用意しております。
どなたでもお気軽にご参加いただける内容です♪

本年度は男性向けの「健康講話＋ストレッチ＆簡単ボクササイズ」も開催します。
ご参加お待ちしております。

■日時：毎月1～2回 木曜日 18:00～19:15(75分)

■講座内容（毎月募集） **7月は7月23日(木)に開催**

○【男性限定】健康講話＋ストレッチ＆簡単ボクササイズ	○疲労回復コンディショニング (7/23 開催)
○からだすっきりボクササイズ	○エンジョイダンス
○リフレッシュヨガ	○機能改善コンディショニング
○骨盤調整ヨガ	○リフレッシュ体操
○はじめてピラティス	○敏捷性トレーニング＆コンディショニング

■会場：鹿児島木材産業協同組合 会議室

■申込方法：別紙様式記入の上、申し込みください

■参加費：無料

■講師：アーバンウェルネスクラブ・エルグ所属の専門スタッフ

■募集人数：各回定員 20 名(先着順)

健康で笑顔あふれる毎日を、私たちと一緒に始めませんか？
皆様のご参加を心よりお待ちしております！