



# ながら運動講習会



## ながら運動で運動不足を解消しよう！

日時：令和8年1月12日(月・祝) 14:00～15:00

場所：八女文化会館(八女市本町537-2)

※八女市在住の方または八女市に通勤・通学している方が参加できます  
小学生以下の方は保護者と一緒に参加できます

先着  
100名  
まで

参加無料  
要申込

参加方法

右の二次元コードから令和8年  
1月5日(月)までに申込ください

スマホをお持ちでない方は下記の問い合わせ  
先までお電話ください

講師

ながら運動 特別認定講師  
やぎ ますみ  
サバンナ 八木真澄さん



参加申込は  
こちらから

### ながら運動とは

忙しくて続けられない。楽しくないとやる気になれない。そんな、言いわけさようなら！

「ながら運動」は、ミズノならではのスポーツノウハウを活かして作られた  
仕事し“ながら”生活し“ながら”どんな人の日常にもムリなくフィットする  
超カンタン＆ユニークなエクササイズです。

「思わずクスッと笑ってしまう。でも、きちんと体のタメになる。」  
ぜひ気軽にご参加ください。



### 問い合わせ先

八女市役所  
スポーツ振興課  
☎ 0943-24-1230