



# 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の場合のみ参加できます

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。

歩きながら

## 問い合わせ先

八女市役所  
スポーツ振興課  
☎ 0943-24-1230



上司に  
怒られながら



コピー  
しながら

