

沖縄産業保健総合支援センター 研修会のお知らせ

研修テーマ

『家でもできる。日常に取り入れる運動法』

講師：我那覇 隆志（健康運動指導士／健康運動実践指導者）

— 研修内容 —

健康づくり・体重管理を目的とした運動内容を実践形式でわかりやすく紹介します。

日時：2025 年 7 月 24 日（木） 13:30 – 15:00



会場：沖縄産業支援センター 305 室（動きやすい服装でご参加ください）



※ 駐車場が込み合う場合がありますので、お車でのお越しの際はお早めにご来場されることをお勧めいたします。

3 時間は無料となっております。

お申し込みはこちらから

