

がんばる毎日に
ごほうび時間

キレイ応援フェア!

in イオンモール宇城

ゆるっとお腹スッキリ簡単エクササイズ!!

いつまでもキレイでいたい女性へ!

おうちでもできる簡単セルフケア



予約不要! 当日、直接会場へお越しください。

イベント内容

理学療法士による
セルフメンテナンス教室
(講師:桜十字熊本宇城病院理学療法士)

2026
8/18
火曜日
イオンモール宇城 2F
トイザらス横特設会場



服装

動きやすい服装で
お越しください。



持ち物

手ぶらでOK!

※水分補給用の飲み物を
ご持参ください。



お子様連れOK!

※託児機能は
ございません。

集合
10:20
開始
10:30▶11:10

参加費
無料

注意 事項

◎ベビーカーのままご来場いただけます(会場内にベビーカーを置くスペースをご用意しております)。◎会場にはマットを敷いておりますが、混雑状況によってはお隣とのスペースが狭くなる可能性がございます。予めご了承ください。◎ご希望の方にはヨガマットをお貸しいたします。◎開催中の事故や怪我、盗難、紛失、会場内でのトラブル等につきましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。◎当イベントの様子を撮影した写真や映像等を放送・新聞・ホームページ・ポスター等を使用することをご了承ください。◎イベント中、体調に異変が起きた際にはスタッフまでお伝えください。◎今後の状況に伴い、イベントの中止・内容を変更させて頂く場合がございますので、予めご了承ください。

【お問合せ】宇城市健康づくり推進課(平日8:30~17:00)／TEL.0964-32-7100

【主催】



宇城市

×



桜十字
熊本宇城病院

×

AEON MALL
イオンモール宇城

【協力】



Otsuka
大塚製薬