

わかやま健康大使わかきん先生の

# 健康笑顔Live!

## ～頑張らなくていい

## 「○○」になる～

令和6年

1月19日(金) 午前10:30~12:00



あなたなら「○○」にどんな言葉をいれますか？

何かに夢中に取り組めるように、また諦めかけた夢に再チャレンジできるきっかけになるように、“わかきん先生のお話+わかきん体操”であなたも心身共に健康笑顔になりませんか！どなたにでもできる体操です！！

**場所** 和歌山ビッグ愛 9階“りいぶる”会議室C

**定員** 30名

**参加費** 無料

**お申込**

電話・FAX・Eメール・QRコード\*または来所にて①名前②住所③電話番号をお伝えください。

服装:スカート以外  
持物:水分補給の準備



わかやま健康大使 わかきん先生：プロフィール  
救急救命士・消防士として、21年間奉職。過酷を極める勤務の傍ら、健康運動指導士、健康運動実践指導者などの資格を取得。

令和2年8月に「わかやま健康style」立ち上げ、和歌山のご当地体操「わかきん体操」を開発、県内外各地で「健康笑顔Live!」を開催。

国民体育大会トライアスロン競技和歌山県代表、COGY(コギー)わかやまファシリテーター、背骨コンディショニング協会認定インストラクターなど資格を多数保有。

☆一時保育あり(無料)

1歳から小学2年生まで。

定員あり・先着順。

申込時にお子さんのお名前、年齢などをお伝えください。

一時保育申込締切 1月9日(火)



【お申込み・お問合せ先】 和歌山県男女共同参画センター “りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL: 073-435-5245 FAX: 073-435-5247

Email: libre@sirius.ocn.ne.jp

開館時間: 月曜、祝日を除く 9時~21時(日曜は17時30分まで)

主催: 和歌山県・特定非営利活動法人和歌山eかんばんにい



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。