

## 兵庫県職員退職者の集い協賛イベントのご案内

兵庫県職員退職者の集いに、県内各地から参加されるひょうご県友会会員をはじめすべての県職員退職者の皆様方に、充実した集いを楽しんでいただけますよう、ミニコンサートや足や腰等の筋力を高める健康体操(ロコモーショントレーニング)などのイベントを開催します。音楽を聴いたり、歌ったり、体操したり、みんな一緒に楽しいひとときを過ごしましょう♪

と き 平成 25 年 5 月 30 日(木) 13:00～14:30

と ころ 相楽園会館 1 階大ホール

プログラム

### 第 1 部 「ミニコンサート」

- ・兵庫県立西宮高校音楽科卒業生による楽器演奏  
(バイオリン&フルート&ピアノ)と歌
- ・皆さんと歌おう♪  
歌唱指導

芦屋大学非常勤講師

薬谷佳苗先生

### 第 2 部 「健康講話と健康体操」

『プラス 10 分(プラス・テン)エクササイズ』

～楽しく、手軽で、効果的なプラス 10 分～

兵庫県健康財団とひょうご県友会がエクササイズを開発し、普及することにより皆様の健康づくりに寄与してまいります。

みんなで、楽しく、手軽で、効果的なエクササイズを体験してみましょう♪

公益財団法人 兵庫県健康財団

保健検診センター保健指導課長

兼健康づくり部健康づくり課参事

亀澤徹郎先生

(健康運動指導士・スポーツプログラマー)

《ひょうご県友会役員及び代議員の皆様へ》

引き続き同会場で、代議員会を開催します。

そのままお残りいただきますようお願いいたします。

問い合わせ先:ひょうご県友会

電話 078-251-2330

FAX 078-251-2247