



# 平成30年度 のびのび健康教室

～レッツトライ! 自分に挑戦!!～



愛西のびのびストレッチと愛西市オリジナルソング「野菜の歌」の体操で楽しみながら体を動かしましょう!!

10月と11月の合計6回、いろいろな会場で開催します。  
普段の運動不足を解消し、体を動かすことの楽しさを体験しましょう!

## ★参加費無料★

※あいさい健康マイレージのポイント対象事業です。

月 日	時 間	会 場
10月 5日(金)	午後 1 時 30 分～3 時	立田南部地区防災 コミュニティセンター(集会室)
10月11日(木)	午後 1 時 30 分～3 時	佐織保健センター(会議室)
10月17日(水)	午前 10 時～11 時 30 分	佐屋保健センター(会議室)
10月23日(火)	午前 10 時～11 時 30 分	勝幡地域防災 コミュニティセンター(講堂)
10月29日(月)	午後 1 時 30 分～3 時	八開庁舎(集会室)

## スペシャル講座

- ▶日時／11月24日(土) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所／親水公園総合体育館(サブアリーナ)
- ▶講師／フィットネストレーナー 桑山理恵氏
- ▶内容／「聞き慣れた曲で、楽しく体を動かしましょう」  
(リズム体操)

- ▶対象／運動に支障なく、体操のできる方
- ▶定員／各回30人 (スペシャル講座のみ40人)  
※定員を超えた場合は初めて参加される方を優先させていただきます。
- ▶持ち物／汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装(10月29日(月)八開庁舎のみ運動靴持参)
- ▶申し込み／9月3日(月)から申し込みを開始します。  
佐屋保健センターの窓口、または電話でお申し込みください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833  
共催 愛西市健康づくり運動推進協議会

申し込み  
待ってるコン

