



# 令和2年度 のびのび健康教室

～レッツトライ! 自分に挑戦!!～

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛が続き、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。愛西のびのびストレッチと市オリジナル野菜の歌「届け! 野菜の力」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3回、新型コロナウイルス感染予防対策のため広い会場で開催します。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。



日にち	時間	会場
10月16日(金)	午後1時30分～3時	佐織体育館
10月22日(木)	午後1時30分～3時	立田体育館
11月11日(水)	午前10時～11時30分	親水公園総合体育館(サブアリーナ)

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、急遽中止となる場合があります。



**【対象】** 市内在住の方で運動に支障がなく、体操のできる方

**【定員】** 各回30人

※お一人の申し込み回数に限りはありませんが、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、室内用運動靴

**【申し込み】** 9月7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。

**【注意事項】** 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、参加される

方は当日自宅で検温実施にご協力をお願いします。

発熱や風邪症状(咳、鼻水など)体調不良の方は当日の参加はお控えください。

共催 愛西市健康づくり運動推進協議会

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

