

令和4年度



のびのび健康教室

～レッツトライ! 自分に挑戦!!～



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛が続き、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愛西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!! 日頃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3日(月)	午後1時30分～3時	八開総合福祉センター(2階会議室)
10月13日(木)	午後1時30分～3時	立田体育館
10月19日(水)	午前10時～11時30分	佐織体育館

スペシャル講座

3年ぶりの開催!

日時 11月12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 健康運動指導士 伊藤聖子先生
「動きやすい身体づくり&リズム体操～体が楽に動けば自然と運動量UP～」

※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】 運動に支障がなく、体操のできる方。
- 【定員】 各回30人 (スペシャル講座のみ40人)
※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いたします。
- 【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
- 【申込方法】 9月5日(月)から申し込みを開始します。
佐屋保健センターへ電話でお申し込みください。
- 【注意事項】 ・参加される方は、当日自宅での検温の実施にご協力をお願いします。
・発熱や風邪症状(咳、鼻水等)など体調が悪い方は、当日の参加をお控えください。
・マスクを着用のうえ、ご参加ください。

申し込み
待ってるコン



<申し込み・問い合わせ先>

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 愛西市