あいさい健康マイレージ　ポイント対象イベント

令和6年度
のびのび健康教室

運動不足やストレスを感じている方、愛西のびのびストレッチや愛西市オリジナル野菜の歌「届け！野菜の力」などの体操で楽しみながら一緒に体を動かしましょう!！体を動かすことの楽しさを体験し、日頃の運動不足を解消しましょう！

参加費無料

月　日	時　間	会　場	定　員
10月８日(火)	午後1時30分～3時	佐織保健センター(佐織総合福祉センター内)	20
10月16日(水)	午前10時～11時30分	立田体育館	15
10月25日(金)	午後1時30分～3時	八開総合福祉センター(2階会議室)	20

スペシャル講座

月　日	時　間	会　場	定　員
11月２日(土)	午後1時30分～3時30分	垣見鉄工アリーナ(親水公園総合体育館)サブアリーナ	40

講　師　酒井美枝子先生
愛知体操協会理事・一般体操委員長／愛知県健康づくりアドバンスリーダー
テーマ　「自分にチャレンジしてみよう！
～運動を楽しみ、転倒・認知症予防に繋げよう～」

【対　象】　運動に支障がなく、体操のできる方
【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2日(月)から申込受付を開始します。電話で健康推進課(佐屋保健センター)へお申し込みください。
※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します。

運動推進員として一緒に活動しませんか?

愛西市では、運動の知識を深め、「運動」を通して家族、地域の方々へ「健康づくりの輪」を広げるボランティアとして活動していただく「運動推進員」を募集しています！
楽しく体を動かしながら一緒に地域の健康づくりを広めましょう！
【応募資格】　愛西市民のうち“運動が好き”で、“地域の健康づくり”に興味のある方
※少しでも興味のある方は、のびのび健康教室にご参加いただき活動をご覧ください！

問　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