



令和元年度 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

日にち	時間	会場
10月 7日(月)	午前10時～11時30分	永和地区防災 コミュニティセンター(講堂)
10月15日(火)	午後1時30分～3時	佐織保健センター(会議室)
10月23日(水)	午前10時～11時30分	八開総合福祉センター(2階会議室)
10月31日(木)	午前10時～11時30分	川渕地域防災 コミュニティセンター
11月 8日(金)	午前10時～11時30分	立田南部地区防災 コミュニティセンター

スペシャル講座

- ▶日時/11月16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/日本民踊研究会 師範 鬼頭豊竜城氏
- ▶内容/「民踊を通して楽しく健康づくりをしましょう」

- ▶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
- ▶申し込み/9月2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、または電話で申し込みください。

申し込み
待ってるコン



共催 愛西市健康づくり運動推進協議会

申・問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833