

令和3年度 のびのび健康教室

～レッツトライ! 自分に挑戦!!～



今年も昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響で外出をする機会が減り、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!! 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をしながら開催します。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になっています

月 日	時 間	会 場
10月14日(木)	午後1時30分～3時	立田体育館
10月20日(水)	午前10時～11時30分	佐織体育館
11月12日(金)	午後1時30分～3時	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などの影響により、急遽中止となる場合があります。

- 【対 象】** 愛西市民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
- 【申し込み方法】** 9月6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】** 参加される方は、当日自宅で検温の実施にご協力をお願いします。
また、発熱や風邪症状(咳、鼻水など)など、体調が悪い方は当日の参加をお控えください。

<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

