

令和5年度



# のびのび健康教室

～レッツトライ! 自分に挑戦!!～



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一緒に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	定員
10月 3日(火)	午後1時30分～3時	立田体育館	20
10月18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)	15
10月26日(木)	午後1時30分～3時	佐織体育館	20

## スペシャル講座

月日	時間	会場	定員
11月18日(土)	午後1時30分～3時30分	親水公園総合体育館 (サブアリーナ)	40

講師 木下明美先生(愛知県健康づくりアドバンスリーダー)  
 テーマ 「色画用紙を使ってからだを動かそう!!  
 ～ニコニコ笑顔で色々な動きにチャレンジ～」



お子さんやご家族の方もぜひご参加ください!

【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5日(火)から申込受付を開始します。佐屋保健センターへ電話でお申し込みください。

※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。

<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

## 運動推進員として活動する仲間大募集!!

愛西市では、健康づくりに関する運動の知識を深め、「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」を随時募集しています。

【応募資格】 愛西市内に居住する、18歳から65歳までのウォーキング程度の運動に支障のない方

※活動に興味のある方は、のびのび健康教室にご参加ください。



あいさいけん