



愛西市制 20周年記念 令和 7 年度

のびのび健康教室

あいさい
健康マイレージ
ポイント対象
イベント

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！！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！



月 日	時 間	会 場	定 員
10月16日(木)	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24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
10月29日(水)	午前10時～11時30分	立田体育館(2階視聴覚室)	15

スペシャル講座

月 日	時 間	会 場	定 員
11月8日(土)	午後1時30分～3時30分	垣見鉄工アリーナ(サブアリーナ)	40

講 師 体操普及指導員 前田洋子先生
(日本スポーツ協会体操コーチ/中日カルチャーセンターリズム体操講師)

テ ー マ “見て、感じて、動こう”
～人とマテリアル(道具)との関わりを楽しみながら動き、身体支配能力向上を目指そう～

参 加 費 無料

対 象 運動する上で身体的に支障がない方

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

申込み方法 **9月1日(月)**から受付開始。電話で問い合わせ先へ申し込みください。

※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 市民の方で“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！



共催 愛西市健康づくり運動推進協議会
問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833