



のびのび健康教室



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」の体操を通して、楽しく体を動かしましょう。運動不足の解消やストレス発散にもつながり、体を動かす楽しさを実感できる機会です。

月日	時間	会場	定員
10月16日（金）	13:30～15:00	八開総合福祉センター （2階会議室）	20名
10月20日（火）	10:00～11:30	佐屋保健センター （2階会議研修室）	20名
10月29日（木）	13:30～15:00	佐織保健センター （2階会議室）	20名

スペシャル講座

月日	時間	会場	定員
11月21日（土）	13:30～15:30	垣見鉄エアリーナ（親水公園 総合体育館サブアリーナ）	40名

講師 細川 美恵子先生（愛知県健康づくりリーダー・阿波おどり名古屋太閤連）

<内容>

阿波踊りは、笛や太鼓、三味線の音に合わせて楽しく踊ることができる踊りです。2拍子のリズムなので覚えやすく、どんな歌にも合わせて踊れます。また、「ヤットサー、ヤットヤット」という掛け声をかけながら踊るため、自然と元気が湧いてきます。ぜひ体験してみてください。

【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（火）から申込受付を開始。電話でお申し込みください。

※申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いたします。

<申し込み・問い合わせ先>

愛西市健康推進課(佐屋保健センター) 電 28-5833

共催 愛西市健康づくり運動推進協議会



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