

# からだ、ゲンキ！教室

楽しく運動して、健康になるための教室です。

日頃、運動不足を感じている人、体重やおなか周りが気になる人…

日常生活に運動を取り入れて、生活習慣病の予防や改善に取り組んでみませんか？

- ◆ 日 程： 4月8日～3月23日の毎週月曜日  
(祝日はお休みです。)  
※8月の第1月曜日は第1水曜日になります。

- ◆ 時 間： 10時～11時30分(受付9時30分～)

- ◆ 場 所： 町民会館大ホール  
令和2年から、総合体育館サブアリーナ  
※8月は、総合体育館または、中央公民館を利用します。

- ◆ 対 象 者： 平成31年度に30代健診または特定健診を受診する人  
(芦屋町国民健康保険加入者)

- ◆ 参 加 費： 無料 ※2年目からは有料になります。

- ◆ 申し込み： 健康・こども課 健康づくり係までご連絡ください。  
(Tel.093-223-3533)

詳細は、お申し込み頂いた  
時にお知らせします。



計 40 回

## 教室の様子



リズム体操



筋トレ



…その他にも、ウォーキングや総合体育館のトレーニング器具での筋トレ、栄養講話などのイベントもあります!!