

からだ、ゲンキ！教室

体重やおなか周り気になっていませんか？

運動不足感じていませんか？



1人じゃなかなか運動を続けられない
という人はいませんか？

一緒に楽しく運動して、健康になるための教室です。

日常生活に運動を取り入れて、生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう！

教室の内容

*詳しくは、お申し込みいただいたときにお知らせします。

リズム体操



音楽に合わせて♪

ストレッチ・
筋力トレーニング



脂肪燃焼しやすいからだを
つくみましょう

健康運動指導士が
効果的な運動法を
教えてくれます！！

その他にも・・・

- *ウォーキング
- *栄養講話
- *体力測定（血管年齢も確認できます）

など
イベント盛りだくさん！

【日程】4月12日～3月7日の毎週月曜日（祝日はお休みです）

【時間】10時～11時30分（受付9時30分～）

【場所】町民会館 大ホール

【対象】芦屋町国民健康保険に加入している人

（令和3年度中に若者健診または特定健診を受診する人）

【参加費】**無料** ※2年目からは有料になります。

問い合わせ・申し込み 健康・こども課 健康づくり係まで
TEL: 093-223-3533

全40回

