

令和5年度 運動教室 新規参加者募集

からだ、ゲンキ！教室

最近お腹周り、健診結果、気になっていませんか？
週に1回でも運動にチャレンジしてみたい方いませんか？
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 : 健康運動指導士と一緒に、ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操などを行います。また、運動前後は看護師・保健師による体調チェックもあります。

その他にも
栄養講話やウォーキング、
体力測定などもあって、楽
しいよ！



かなり
いい運動だよ♪

【日程】 令和5年4月10日～令和6年3月4日の月曜日

(祝日などを除く年 40 回)

【時間】 10 時～11 時 30 分(受付 9 時 30 分～)

【場所】 町民会館 大ホール(※年に 2 回総合体育館の日あり)

【対象】 芦屋町国民健康保険に加入していて、令和 5 年度中に若者
健診または特定健診を受診する人(75 歳まで)

【参加費】 **1 年目無料！**

※参加 2 年目からは有料(1回 250 円)になります。

問い合わせ・申し込みは、健康・こども課 健康づくり係まで TEL093-223-3533