

# 令和6年度 新規参加者募集!

全40回!

## からだ、ゲンキ! 教室



**最近お腹周りや健診結果、気になっていませんか?**

週1回でも運動してみたい方いませんか?

健康にはやっぱり運動が欠かせません。

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みましょう!

### 対象者

19歳~74歳の芦屋町国民健康保険加入者で、令和6年度内に特定健診または若者健診を受診する人。

### 参加費

**無料!!**



日程	令和6年4月8日~令和7年3月17日 毎週月曜日(祝日等を除く40回)
時間	10時~11時30分(受付9:30~)
場所	町民会館 (年に2回体育館の日あり)
内容	健康運動療法士によるストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操を行います。 また、運動前後には看護師や保健師による体調チェック、血圧測定も行います。
申し込み方法	芦屋町役場 健康・こども課 健康づくり係まで TEL:093-223-3533

かなりいい運動だよ♪

その他にも栄養講話や健康講話、ウォーキングや体力測定もあって楽しいよ!

