

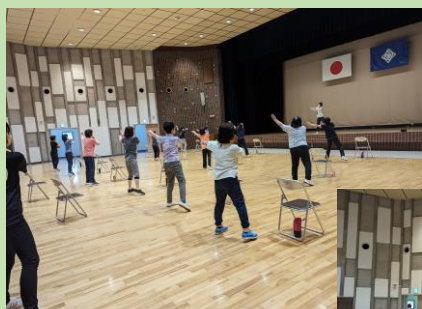
令和7年度
新規参加者募集！

からだ、ゲンキ！教室 2025

芦屋町 運動教室

お腹周りや健診結果、気になっていませんか？

- 健康には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！
- 週に1回なので、参加しやすく、続けやすい！



体操の他に、体力測定、
栄養講話や健康講話、
ウォーキング、マシンを使
った運動なんかもあって、
楽しいよ♪



参加費

無料

開催 日程

令和7年4月～令和8年3月
毎週月曜日 10:00～11:30

場所

町民会館 大ホール (年に2回体育館の日があります)

内容

健康運動療法士によるストレッチ、筋肉トレーニング、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。

対象者

19～74歳の芦屋町国民健康保険加入者で、令和7年度内に特定健診または若者健診を受診する人



問い合わせ・申し込み先：芦屋町役場 健康・こども課 健康づくり係 ☎093-223-3533