

芦屋町運動教室
令和 8 年度参加者募集！

からだ、ゲンキ！教室 2026



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。

今年、できることから始めませんか？



参加者の多くが
腹囲や体重が減少しています！

参加費

無料

開催日程

令和 8 年 4 月～令和 9 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 回総合体育館で行う日があります。

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、年間行事として、体力測定、ウォーキング、マシンを使った運動、健康講話や栄養講話などもあります。

対象者

19～74 歳の**芦屋町国民健康保険加入者**で、
令和 8 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