



## のお知らせ

参加費：無料

対象者：20歳以上の村民の方

日時：毎週 月曜日

10:00 ~ 11:30

会場：保健福祉総合センター

動きやすい服装で運動靴と健康手帳（ある方）を持参のうえ、ご参加ください。

内容：映像を見ながら、1時間30分程度

エアロビクスを実施します



エアロビクスは音楽に合わせて体を動かして、心臓や肺活量を活発にする運動です。ダイエットがしたい方にオススメです！

※ 医師に運動を制限されている方や足腰を痛めている方は、負荷の小さい運動教室（けんこう運動教室）も実施していますので下記の連絡先にご相談ください。

託児について

託児スタッフはおりませんが、ホール内にこどもが遊べるスペースをご用意しています。

問 合 せ

保健福祉課 健康推進係

☎ 2 - 2040



さるふつスマイル  
ポイント対象事業