



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！

のお知らせ

対象：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！

初めて参加される方、託児を希望される方は事前にご連絡下さい

お問い合わせ：保健福祉課 健康推進係
☎2-2040



さるふつマイル
ポイント対象事業