

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



さるふつスマイル
ポイント対象事業

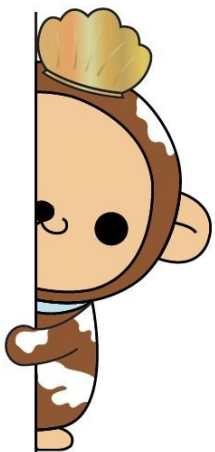
令和5年度 アップルエアロビ教室日程

【場 所】保健福祉総合センター

【持ち物】上靴、タオル、健康手帳

【開催日】毎週月曜日 10:00~11:30

令和5年4月	3日、10日、17日、24日
5月	8日、22日、29日
6月	5日、12日、19日、26日
7月	3日、10日、24日、31日
8月	21日、28日
9月	4日、11日、25日
10月	2日、16日、23日、30日
11月	6日、13日、20日、27日
12月	4日、11日、18日
令和6年1月	15日、22日、29日
2月	5日、19日、26日
3月	11日、18日、25日



天候や感染状況等によって

教室を中止することがあります。

あらかじめご了承ください。