

# 回覧

体重や運動不足、気になりませんか？

# ヘルスアップ教室

対象者：20歳以上の村民

参加費：無料

託児あります

参加希望の方は10月16日（金）までに

保健福祉課（2-2040）までお申込ください。

※ 託児を希望される方は託児スタッフ依頼の関係上  
前日までにお知らせください。

特定健診で  
メタボと言われた  
方には、特に  
オススメです！

運動しやすい服装で  
ご参加ください。



## ● 日時

【10:00~12:00】  
(血压測定 9:30~)

【13:00~15:00】  
(血压測定 12:30~)

10/19(月)

10/26(月)

11/12(木)

12/3(木)

11/30(月)

12/14(月)

1/28(木)

3/11(木)

1/18(月)

2/15(月)

● 内容：エアロビクス・ヨガ・筋力トレーニングなど

● 会場：保健福祉総合センター

● 持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル、  
健康手帳（ある方）

申込・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