

# 令和6年度

## ～香芝市健康運動普及推進員協議会よりお知らせ～

### 注意事項

※気象警報等状況によっては、行事を中止することもありますので、市のホームページでご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。

※活動中の事故等については、自己責任でお願いします。

※発熱や風邪のような症状がある方は参加を控えてください。

### ★ 健康体操教室 ★ (申込み不要)

手軽にはじめられる簡単な体操です。

からだを動かすと体がポカポカ・・・気持ちもすっきり！

(肩こり体操・腰痛予防体操・筋力アップ体操・ストレッチ体操など・・・)

対 象：20歳以上の香芝市民

場 所：香芝市総合福祉センター 2階多目的室

時 間：午前10時～午前11時30分

持ち物：お茶などの水分、タオル

(当日は動きやすい服装、運動靴でご参加ください。)

### 【日程】

4月15日(月)	5月20日(月)	6月17日(月)
7月22日(月)	8月19日(月)	9月2日(月)
10月21日(月)	11月18日(月)	12月16日(月)
1月20日(月)	2月17日(月)	3月17日(月)

問い合わせ先 香芝市保健センター

TEL：77-3965 FAX：77-0939