

令和5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

※新型コロナウイルス感染拡大もしくは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。各自感染症予防（手洗いや消毒、換気、人と人との距離の確保）にご協力ください。マスクに関しては、他のかたと会話を行う場合もあるため、マスクの着用を推奨します。

★ 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17日（月）	5月15日（月）	6月19日（月）
7月24日（月）	8月21日（月）	9月4日（月）
10月23日（月）	11月20日（月）	12月18日（月）
1月22日（月）	2月19日（月）	3月18日（月）

問い合わせ先 香芝市保健センター

TEL：77-3965 FAX：77-0939

（裏面もご覧ください）