

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

★健康アップ教室★(申し込み不要)

【日程・内容】

10月10日(木)	フォークダンスを楽しもう!
12月13日(金)	ラダーで認知症予防
1月10日(金)	正しい歩き方

対象：20歳以上の香芝市民

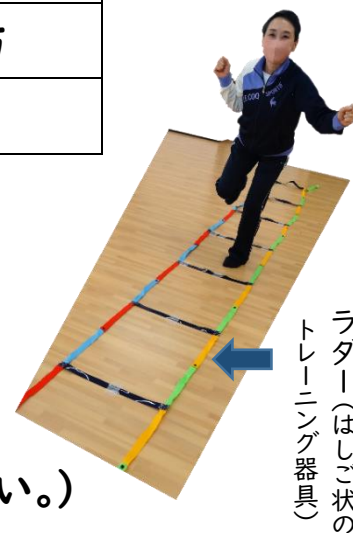
場所：香芝市総合福祉センター2階多目的室

時間：午前10時～11時

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。)

※注意事項は裏面の健康体操教室の注意事項をご覧ください。



★ウォーキング教室★(申し込み不要)



ウォーキングについてのお話やストレッチ体操、公園の周囲をウォーキングします。

【日程】	【会場】	【集合・解散場所】 ※雨天の場合も同じ	【集合時間】
4月1日(月)	今池親水公園	今池親水公園休憩所	午後1時30分
5月13日(月)	二上山ふる里公園までと 公園内	保健センター1階	午後1時
11月11日(月)	旭ヶ丘近隣公園までと 公園内	保健センター1階	午後1時

※雨天の場合は総合体育館の3階デッキで実施します。11月11日のみ雨天中止。

【持ち物】

お茶などの水分、タオル

歩きやすい服装でお越しください。(体育館の場合は、上靴が必要です)

※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。

問い合わせ先

香芝市保健センター

TEL 77-3965 FAX 77-0939