

# 令和7年度

## 【申込制】エアロビクス版

### ストレッチを楽しもう!

エアロビクスの要素を取り入れた、速いテンポの音楽に合わせて行うストレッチです。楽しく体操し、日ごろの運動不足を解消しましょう。

- ・対象： 20歳以上の香芝市民
- ・場所： 保健センター3階
- ・時間： 午前10時～11時
- ・定員： 各日18名
- ・主催： ストレッチリーダー（ボランティア）
- ・持ち物： お茶などの水分、タオル
- ・服装： 体操のできる服装、運動靴でご参加ください。

**参加費無料**

※申し込み開始は、実施日前月の15日（休日の場合は翌週月曜）からです。

（2か月に1回の参加になりますが、空きがあれば前月参加された方も1週間前から受付します。）

#### 【日程表】

4月18日(金)	5月16日(金)	7月18日(金)
9月12日(金)	10月10日(金)	11月14日(金)
12月12日(金)	1月16日(金)	2月13日(金)
3月13日(金)		

お申込み・お問合せ

香芝市健康衛生課（保健センター内）

電話：77-3965

FAX：77-0939

◆気象状況等によっては、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、健康衛生課までお問い合わせください。