

令和8年度

【申込制】エアロビクス

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20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。

【日程表】

4月17日(金)	5月15日(金)	6月19日(金)
7月17日(金)	9月18日(金)	10月16日(金)
11月20日(金)	12月18日(金)	2月19日(金)
3月19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。