

心も体も健康に

親子リフレッシュ教室

子どもと一緒にできるストレッチや体操を学んで、心のストレス解消方法を知り、心も体もリフレッシュしませんか。

- **日時** 第1回 11月7日(木) 第2回 11月14日(木) 第3回 11月21日(木)
午前10時～午前11時
- **場所** 保健センター
- **内容** 【第1・2回】 親子でできるストレッチや体操
【第3回】 自分について振り返り、心の整え方の実践、呼吸法など ※ 託児あり
- **講師** 【第1・2回】 健康体操教室ハローフレンズイノア代表 健康運動指導士 伊藤敦子氏
【第3回】 ハッピーライフセラピスト 片山裕子氏
- **対象** 歩行可能な就園前の子どもの保護者
- **定員** 8組(申し込み多数の場合は抽選)
- **料金** 無料
- **持ち物** タオル、飲み物 ※ 動きやすい服装でお越しください。室内用シューズは必要ありません。
- **申込期限** 10月11日(金)

ウォーキング教室

- **日時** ①11月11日(月) ②11月25日(月) ③12月9日(月) ④12月16日(月)
午後1時30分～午後3時
- **場所** アグピアホール(中央公民館多目的ホール)
- **内容** ウォーキングを通して、効果的な体の動かし方や筋肉の使い方、歩き方を学びます。
- **講師** 健康体操教室ハローフレンズイノア代表 健康運動指導士 伊藤敦子氏
- **対象** 町内在住の20歳以上の方
- **定員** 20人(先着順)
- **料金** 無料
- **持ち物** タオル・飲み物 ※ 歩きやすい靴でお越しください。
- **申込期間** 9月20日(金)～10月11日(金)

今からはじめる健康体操教室

体の健康維持・増進のために、運動・体操を始めてみませんか。

- **日時** ①11月12日(火) ②11月26日(火) ③12月3日(火)
午後1時30分～午後3時
- **場所** 保健センター
- **内容** 初心者のための体操教室です。
- **講師** 健康体操教室ハローフレンズイノア代表 健康運動指導士 伊藤敦子氏
- **対象** 町内在住の20歳以上の方
- **定員** 18人(先着順)
- **料金** 無料
- **持ち物** タオル・飲み物 ※ 室内用シューズは必要ありません。
- **申込期間** 9月20日(金)～10月11日(金)

【共通事項】

- **申込方法** 電話・電子メールで申し込みください。
電子メールの場合は件名を「希望の教室名(「親子リフレッシュ教室」など)」とし、本文に名前、生年月日、電話番号を入力し送信してください。
- **申し込み・問い合わせ先** 保健センター ☎(48)1111(内1521)
電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp