

「ウォーキング教室」

- 日にち ①11月17日(月)
②12月1日(月)
③12月15日(月)
④令和8年3月2日(月)
⑤令和8年3月16日(月)
- 時 間 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)
- 対 象 20歳以上の町内在住の方
- 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。
- 定 員 20人(先着順)
- 料 金 無料
- 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 伊藤敦子さん
- 持ち物 タオル・飲み物・歩きやすい靴



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。

- 日にち ①11月27日(木)
②12月11日(木)
③12月18日(木)
- 時 間 午後1時30分～午後3時
- 場 所 保健センター
- 対 象 20歳以上の町内在住の方
- 内 容 初心者のための体操教室です。
- 定 員 15人(先着順)
- 料 金 無料
- 講 師 阿久比町健康づくりリーダー 青木京子さん
- 持ち物 タオル・飲み物
※ 室内用シューズは必要ありません。



共通事項

- 申込期間 10月6日(月)～31日(金)
- 申込方法 下記のいずれかの方法で申し込みください。
 - ①電話
 - ②電子メール(件名を「〇〇教室申し込み」とし、本文に名前、生年月日、電話番号を入力し送信ください。)
- 申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎(48) 1111(内1522)
電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

