

健康マイレージ事業  
1回の参加で5ポイント！  
30ポイントで記念品プレゼント！

令和2年度



# 健康運動教室

※今年度は申込制となります。



日程	会場	内容	講師
11月17日 (火)	職業訓練センター 視聴覚室	イスを使った運動 	フィットネスインストラクター 小野淳子氏
12月9日 (水)	サハトベに花 交流室	音楽を使った 簡単なリズム体操など	ラ・フォーレ天童のぞみ 健康運動指導士 田村泰子氏
1月13日 (水)	サハトベに花 交流室	楽しく体を動かそう！	町民プール 健康運動指導士 齋藤裕子氏
2月5日 (金)	サハトベに花 交流室	運動不足を解消しよう！	健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 伊藤貢氏
3月10日 (水)	サハトベに花 交流室	花笠しゃんしゃん体操など 音楽を使った体操	健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 遠藤美子氏

<時間> 午前10時～11時30分

<募集人数>各回ともに先着20名です。

<申し込み>教室の3日前まで健康づくり係にお申し込みください。

<持ち物>・水分補給のための飲み物・汗拭き用タオル(全日程)

・内ズック(11月17日)

・外履きの運動靴(12月9日・1月13日・2月5日・3月10日)

<お願い>当日はマスクを着用の上お越しください。また、体調確認をして、風邪の症状や体調不良を感じた場合、体温が平熱より高い場合は、参加を見合わせましょう。



問合せ  
河北町 健康福祉課 健康づくり係  
電話 73-5158