



すっきり運動教室のお知らせ

日常生活に運動を取り入れるための第1歩として【スローエアロビック】の体験教室を開催いたします。運動が好きな方はもちろん、運動が苦手でも身体を動かしたい方など、どんな方でも大歓迎です！ぜひ、ご参加ください！！

日 時 令和7年9月10日（水） 10:00～11:30

場 所 昭和村公民館2階 大会議室

講 師 細谷 きみ江 先生（日本体育協会及び日本エアロビック連盟公認エアロビック指導員）

金子 みつ江 先生（日本エアロビック連盟公認スローエアロビック普及員）

定 員 30名 ※ 先着順

対象者 村内にお住まいの方

費 用 無 料

申込み 役場 健康福祉課 健康係 TEL 25-3285 まで

持ち物 運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット（バスタオルでも可）



9月1日～30日は「健康増進普及月間」です。厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために行っています。昭和村ではこの期間にかかわらず、毎月健康に関するイベントや相談会を行っています。この機会に自分自身の健康を見直してみませんか。