

# 令和6年度 健康支援プログラム ～初心者向けのエアロビック～



軽快な音楽のリズムに合わせて、体を動かす有酸素運動です。

シニアの方でも体験できる初心者向けの内容になっています。

健康づくり普及委員によるプチ健康講座も実施します♪



## 【講座概要】

ぜひご参加ください♪

日時 令和6年11月28日(木) 14:00～16:00

場所 保健センター2階 多目的室

対象者 二宮町在住の方

※前回9/19に参加された方は対象外となります。

定員 15名(先着順) ※参加費は無料です。

持ち物 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物、  
JOYカード(お持ちの方)、健康度見える化手帳(未病センターを利用したことがある方)

申込み 11月1日(金)～11月22日(金)に  
下記までお電話ください。

その他 JOYポイント(10ポイント)を付与します。

※本講義は、未病センターにのみやのご利用が上記時間内に含まれます。

※本事業は、健康長寿への社会貢献のため「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の協力により実施するものです。

## 《申し込み・お問い合わせ》

二宮町子育て・健康課 健康づくり班(町保健センター)

電話番号 0463-71-7100

