

# はじめてみよう！！



## 健康体操



全2回コースの教室になります。(1回のみ受講は参加できません)

1回目：自宅でできるストレッチ体操や簡単筋トレ

2回目：2か月続けたからだの変化を話し合おう

[A日程]

令和6年 5月9日(木) 午前9時半～11時

令和6年 7月11日(木)午前9時半～11時

[B日程]

令和6年 9月12日(木)午前9時半～11時

令和6年 11月14日(木)午前9時半～11時

[C日程]

令和7年 1月9日(木)午前9時半～11時

令和7年 3月27日(木)午前9時半～11時



**実施場所：** 泉佐野市役所 健診センター（市役所本庁舎南側）

**対象：** 医師から運動を止められていない市民

※運動実技は、会場での血圧値が最高180mmHgまたは最低100mmHg以上の人は見学となります。

**申し込み：** 詳細は広報いずみさのを参考にしてください。

※定員10名：新規申込者優先です。定員を超えた場合、今年度内に既に参加されたことがある方は、各日程の1週間前に抽選します。抽選に外れた場合のみご連絡します。

**その他：** 動きやすい服装・運動靴でお越しください。

タオル、水分補給できるものをお持ちください。

申込・問い合わせ 泉佐野市健康推進課

TEL072-463-1212(内線2360) FAX 072-461-4571

※台風等で「警報」が発令された場合や感染症の流行等により中止または延期する場合がありますので、予想される場合はホームページをご覧ください。もしくははお問合せください。