

はじめてみよう！！



健康体操

アプリをお持ちの方は参加後さの健康ポイントが取得できます！



健康マイレージ事業
「さのぽっ歩」対象

10
ポイント

全 2 回コースの教室です。(1 回のみの参加はできません)

1 回目：自宅でできるストレッチ体操や簡単筋トレを学ぼう

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 7 年 5 月 8 日(木) 午前 9 時半～11 時
	令和 7 年 7 月 10 日(木) 午前 9 時半～11 時
[B 日程]	令和 7 年 9 月 11 日(木) 午前 9 時半～11 時
	令和 7 年 11 月 13 日(木) 午前 9 時半～11 時
[C 日程]	令和 8 年 1 月 8 日(木) 午前 9 時半～11 時
	令和 8 年 3 月 12 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、会場での血圧値が収収期 180mmHg または拡張期 100mmHg
以上の人は見学していただきます。

申し込み： 詳細は広報いずみさの「さのらんまん」を参考にしてください。

※定員 20 名：定員になり次第終了。

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 2314) 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。もしくはお問合せください。