

はじめてみよう 健康体操

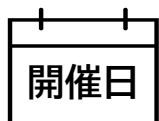


健康マイレージ事業
「さのぽっ歩」対象

10pt

スポーツタウンwalkerアプリを
登録済の人は「さの健康ポイント」
を取得できます。

自宅でできるストレッチ体操や 簡単筋トレを学ぼう



開催日

令和8年 5月28日(木) ・ 令和8年 7月30日(木)
令和8年 9月10日(木) ・ 令和8年 11月26日(木)
令和9年 1月22日(金) ・ 令和9年 3月25日(木)



時間

9:45~11:00 (受付開始は9:15)

※9:45に開始出来るように集まってください。(開始前に健康チェック
の記入等ありますので余裕をもって入室してください。)



申込

R8年度は申し込み **不要** です



場所

レイクアルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター 1階多目的室



対象者

医師から運動を止められていない市民。
※血圧が心配な人は会場で血圧測定をします。



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。

※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。

申込・問い合わせ 泉佐野市健康推進課
TEL072-463-1212 FAX 072-461-4571