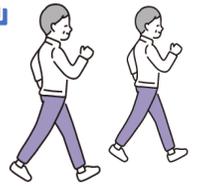


令和6年度 ~こころもからだもしあわせに~

ここから運動教室

参加費
無料



あなたのこれからの人生で今日が一番若い日です！
今日から、ここから、運動習慣の第一歩を踏み出しましょう！
ご近所さん・ご友人お誘いあわせのうえ、多数のご参加お待ちしております！

日程	4月30日(火)	5月29日(水)	7月1日(月)	7月29日(月)
	8月19日(月)	9月24日(火)	1月27日(月)	12月25日(水)
	10月29日(火)	11月27日(水)		2月4日(火)
	3月7日(金)			
内容	① 歩き方講座	② ウォーキング ※3月7日は 中級コース	③ ストレッチ・ヨガ	④ 筋力アップ・ヨガ

受付：9時30分～9時50分 終了：12時頃

保育あり

場所：大山崎町保健センター

対象：大山崎町在住の方（ひとりで歩ける方）※お子様は不可

定員：各回30名（応募多数の場合は新規優先）※保育 は10名まで（先着・乳幼児限定）

申込：LINEもしくはお電話で

LINE申込



健康イベント

⑤～⑦申込不要

⑧要申込



日程	6月1日(土)	8月16日(金) 3月10日(月)	10月3日(木) 10月4日(金)	1月16日(木)
内容	⑤ 歯のひろば (骨密度測定)	⑥ 献血	⑦ 骨密度測定	⑧※要申込 ベジチェック (野菜充足度チェック)

健康イベント詳細は広報おおやまぎきでお知らせします

健康ラン券 “2,000円分”

を抽選でプレゼント!



「ここから運動教室」「健康イベント」に4回参加すると、抽選で「健康ラン券」2000円分があたるチャンス!

問・申込/大山崎町役場 健康増進係 ☎956-2101(代)