

リズムに合わせて  
楽しく健康！



# エアロビクス

ひのヘルスアップ教室

しいたん健康  
ポイント  
対象事業



## ・日時・場所

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 10月20日（月） | 山村開発センター<br>1階大集会室 |
| 11月17日（月） | 町公民館<br>2階講堂       |
| 12月8日（月）  | 山村開発センター<br>1階大集会室 |

※1回のみ参加も可

- ・持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

- ・時間 10:00 - 11:30  
(受付9:50 - 10:00)
- ・対象 健康づくりに関心がある  
日野町民の方  
(国保ヘルスアップ事業)
- ・内容 健康講話（30分間）  
エアロビクス（60分間）
- ・参加費 無料

申込締切

10月14日

お申込み  
お問い合わせ

日野町健康福祉センター

☎ 0859-72-1852

日野町公式LINEはじめました！

日野町公式LINEでは、  
知って得る健康情報やおすすめ  
レシピ、脳活クイズなど配信中！  
おともたち登録はこちらから

