

元気を引き出す！ はつらつ体操

いつまでも健康で若々しくありたい！でも、どんな運動が合うのかわからない。
それなら、「筋力づくりの運動」や「遊びの体操」、「ストレッチ」など、
いろいろな運動で健康づくりを目指す「はつらつ体操」がおすすめです♪

日時

令和7年 11月8日、22日（土曜日）
10時00分～11時30分（全2回）

自分の健康は、
自分自身で
作りましょう！

会場

東部市民センター 2階 体育集会室

講師

愛知県健康づくりリーダー 岩口 より子 氏

《講師からのメッセージ》

皆さん、体を動かすことは好きですか？体操は自分のための運動です！
家に帰ってからでもできるやさしい体操が色々と学べるので、是非ご参加を！

定員

15名（応募者多数の場合抽選）※市内在住・在勤・在学で2回受講可能な方

費用

受講料：各回200円（計400円）／ 教材費：なし

持ち物

運動のできる服装、室内用の靴、ヨガマット（もしくはバスタオル）、
飲み物、タオル

申込
方法

10月28日（火）までに、「Eメール」、「電話」、「窓口」でお申し込みください。
《必要項目》 ①氏名（ふりがな）、②〒・住所、③電話番号



メールアドレスの
2次元コード

《お問合せ先》 東部市民センター

電話：0564-48-2922 / メール：tobu.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-3513 岡崎市山綱町字天神2番地9

休館日：月曜日 / 開館時間：9:00～21:00 ※日曜日・祝日は17:00まで