



# イベント・募集

みんなで、すこやかに！健康に関するイベントを開催します！

## 第12回 すこやか21 健康フェスタ 開催！

参加  
無料

日時 **10月25日(日) 10時～14時**

場所 **保健センター「さんて郡山」(本庄町)**

### 講演会

申込不要

#### 「一瞬で美 ボディーに～10歳若返り法～」

(講師:健康運動指導士 山田 貴子さん)

12時30分～13時30分(受付12時15分～)

2階研修室 ※定員100人

姿勢を意識して「新しい自分」に！

正しい姿勢で若々しく健康な身体へ！

姿勢を意識して若返るコツをお教えします。

### 青空わいわい広場

#### ◆地元野菜の直売(朝市)・手作り品販売

模擬店(うどん・カレーなど)

#### ◆射的・金魚すくい・スーパーボールすくい

#### ◆救急車・パトカーの展示

ちびっこポリス体験(子ども警官制服試着体験)

気軽に、楽しく、健康について、考えてみませんか？  
みんながいきいきと安心して暮らせるまちを目指して、食と健康づくりの一日を体験しましょう！



ぜひみなさんで  
お越しください！

### 健康いきいき広場

#### ◆オレンジリボンコーナー

#### ◆健康づくり体験

みんなでいっしょに「きんとっと体操」

#### ◆相談コーナー(お薬相談・栄養相談)

#### ◆体験コーナー

救急・人工呼吸、AED体験

親子スキンタッチ・子ども縁日

#### ◆健康チェック(肺年齢測定・血管年齢測定)

問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



### 九条スポーツセンター

募集

#### 11～12月度教室 募集が始まります！

教室日程=10月28日(水)～12月21日(月)

(各教室、全8回)

一般申込=10月15日(木)9時から、参加費と印

鑑を持って、直接九条スポーツセンター窓口へ

※電話での受付はできません。定員に達している

教室もありますので、事前に問い合わせてください。

#### ◆おすすめプログラム(16歳以上)

ヨガ教室(各曜日、全8回分 7,714円)

月 19時10分～20時10分 火 10時～11時

水 11時30分～12時30分 木 10時～11時

金 15時～16時 土 10時～11時

#### ◆教室1回体験募集中！(要予約)

1回1,080円で体験できます(定員のクラスは除く)。

詳しくは下記へ。

詳細・問合せ=九条スポーツセンター(☎52-1245)



### 額田部運動公園施設

募集

#### 教室案内

#### ◆ヨガ教室(定員各20人・1回500円)

月 10時30分～11時30分

金 19時30分～20時30分

簡単なヨガで体心を健康にしてリフレッシュ。

初心者歓迎。

#### ◆グラウンドゴルフ教室(定員20人・参加無料)

金 10時～12時

グラウンドゴルフを通じて、心身ともにリフレッシュ。

初心者歓迎。

#### ◆ホッケー教室(定員20人・小学生男女)

日 13時～15時(雨天時は室内講義等)

楽しく体力・技術を身につけて、オリンピック選

手を目指して頑張ろう！(参加無料)

詳細・問合せ=額田部運動公園施設(☎59-2088)