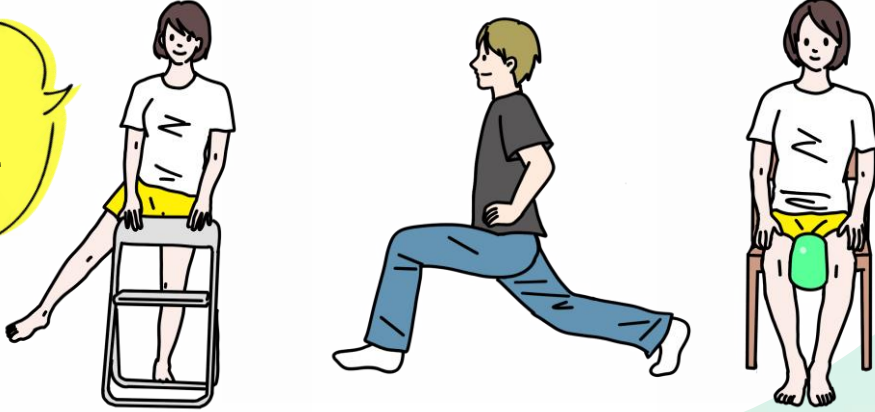


笑顔で動けば体が変わる!

# 健康アツプ教室

参加  
無料



定員  
15名  
予約制  
先着順

日時

6月23日(火) 14:15~16:00  
(受付14:00~)

会場

野火止公民館(ふるさと新座館) 2階 軽体育室

対象

新座市国民健康保険加入者

※令和7年度新座市特定保健指導参加者・40歳以上の方が優先

※定員に空きがある場合のみ新座市国民健康保険加入者以外も参加可(市内在住に限る。)

※当日の血圧や体調により参加をお断りすることがあります。

持ち物

ストレッチのための長めのタオル／飲み物  
／クッション性のある運動用シューズ(室内用)

※更衣室はありませんので、ジャージ等の運動できる服装で御参加ください。

若手インストラクターの養成だけでなく、「笑い与健康」をモットーに官公庁、自治体主催の健康運動指導や介護予防教室、企業セミナーなど幅広くご活躍されています。



講師

健康運動指導士

中村 眞奈子 先生

電子申請はこちら



【申込み・問合せ】

新座市役所 国保年金課  
保健事業係

☎048-424-4853(直通)  
(平日8:30~17:00)