

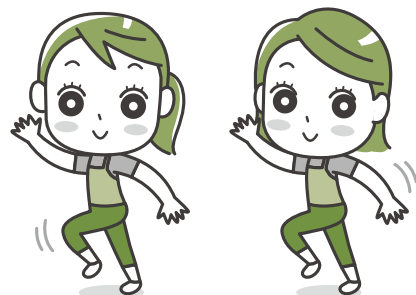
健康寿命を延ばそう！ 第3次へきなん健康づくり21プラン推進イベント

問 保健センター ☎ 48-3751

時 **12月10日(水)** 午前の部…10時～11時30分
午後の部…13時30分～15時

▼午前の部…無料健康チェック

所 市役所 1階多目的ゾーン
内 血管年齢測定、握力測定、ベジチェックなど（参加賞あり）
定 100人（先着順） **申** 不要



▼午後の部…第3次へきなん健康づくり21プラン推進講演会

スローエアロビックは体幹をほぐすエクササイズとして、姿勢と呼吸を整える3つのシンプルな運動を繰り返します。音楽に合わせて運動すると気分も良くなり、スマイルに。運動が苦手な人でも取り組みやすいソフトな運動です。

息が弾むくらいのソフトな運動を10分間行うだけで、脳が活性化して認知機能が向上することが明らかになっています。健康増進のための運動について一緒に学びましょう。

所 市役所 2階大会議室
講 天野勝弘氏（NHK「おかあさんといっしょ」第9代体操のお兄さん）
演題 「人生100年時代」を豊かに生きるために、軽運動で体も脳も活性化！～みんなでスローエアロビック～
定 100人（先着順）
申 11月5日(水)より電子申請・届出システム又は電話

あおいパーク 各種教室受講生募集



問 あおいパーク ☎ 43-0511

申 各教室申込期間最終日17時までに碧南市電子申請・届出システム又は直接（申し込み多数の場合は抽せん）

注意事項

- ・申込人数が少ない場合、開講しない場合あり
- ・当せん者は、受講費を添えてあおいパークで手続き
- ・期日までに受講費の納付がない場合はキャンセル扱い
- ・日程、内容は変更する場合あり
- ・受講費は全て材料費を含む（材料費は変動する場合あり）

教室	とき	内容	申込期間	受講料	備考
パン作り	12月17日(水)	雪の結晶パンとくまのちぎりパン	11月1日(土)～8日(土)	2,500円	講 生田香乃氏 時 9時30分から13時30分 定 各14名
	1月21日(水)	冬野菜のグラタンパンとミルクハース	12月2日(火)～9日(火)	2,500円	
	2月18日(水)	クリームパンと四つ編みツOPP	1月7日(水)～14日(水)	2,500円	
ガーデニング	12月11日(水)	プリムラとハボタン	11月1日(土)～8日(土)	4,500円	講 近藤章子氏 時 10時から12時 定 各18名
	2月19日(水)	小さな鉢を集めて集めて !!	12月25日(水)～1月8日(水)	4,000円	
料理	クリスマス	クリスマスケーキ (5号1ホールBOX付) とおうちクリスマス料理	11月1日(土)～12日(水)	3,500円	講 角谷和子氏 時 9時30分から12時 定 18名