



第3次へきなん健康づくり21プラン推進イベント 午後の部

「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～

市では令和7年度から令和18年度を計画期間とする「第3次へきなん健康づくり21プラン」を策定し、「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」の基本理念のもと、健康づくりの取り組みをすすめています。

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よくなり、スマイルに。運動が苦手な方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。



講師

あまのかつひろ
天野 勝弘

日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
NPO法人東京都エアロビック連盟理事

とき

令和7年12月10日

午後1時30分～午後3時（午後1時開場）

ところ

碧南市役所2階 大会議室

定員

100名（先着順）

申込み

令和7年11月5日（水）より

① インターネット

申込みは右の二次元コードから

② 保健センターへ電話

☎ 0566-48-3751



当日の持ち物：水分、汗拭き用タオル（必要な方）
動きやすい服装・靴でお越しください！

問合せ：碧南市健康課（保健センター） 電話 0566（48）3751