



# はびねす健康体操



～みんなで楽しく運動しようよ、おうめ！～

運動不足の方や運動が続かない方、家でも簡単にできる運動を一緒に始めてみませんか？

初めての方や1人参加の方、大歓迎です。ストレス発散や体力アップをめざして、健康寿命を延ばすきっかけにしましょう。

【日時・会場】 ★午前10時～11時  
☆午後1時30分～2時30分

開始時間の10分前にお越しください

会場（体育館）	令和6年4月	令和6年5月
大門市民センター	☆17日（水）	☆13日（月）
梅郷市民センター	☆24日（水）	☆22日（水）
東青梅市民センター	☆12日（金）	☆17日（金）
新町市民センター	☆ 8日（月）	★15日（水）
河辺市民センター	★25日（木）	★23日（木）



- 【対象】 青梅市民
- 【内容】 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、健康情報の提供など
- 【講師】 運動指導員
- 【定員】 先着50人程度

※予約不要、直接会場へ！

- 【費用】 無料
- 【服装】 運動のできる服装
- 【持ち物】 運動靴（室内用）、飲み物  
バスタオルまたはヨガマット
- 【その他】
  - ・託児の用意はありません。
  - ・高血圧や心臓病、骨関節疾患（腰痛、膝痛含む）等の持病のある方は、事前に主治医の許可を得てください。
- 【問合せ】 青梅市健康センター ☎0428-23-2191

予約不要です  
直接会場へ

