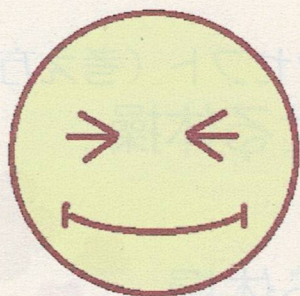




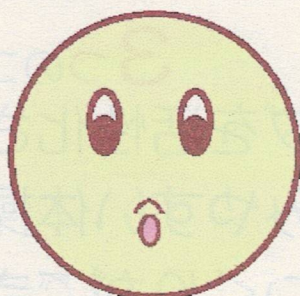
健康あつぎだより

楽しく顔トレ♪顔面体操

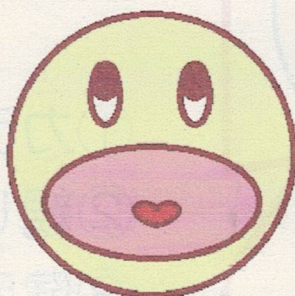
唇、頬などの顔の筋肉を動かすことで、
脳にほどよい刺激が伝わり、
表情を豊かにします☆



グー



チョキ



パー



プー

健康あつぎ推進リーダーの活動紹介

カラダ快活★講座

1年に2～3回厚木市で実施している健康あつぎ推進リーダーによる内容が盛りだくさんの講座です。



今年の講座の様子

満員御礼!!
幅広い世代の方にご参加頂きました。健口体操をはじめ、新しく加わった3033運動、最後は参加者全員で歌ってリフレッシュ☆

出前講座

(厚木市生涯学習出前講座：No.50)

地区のイベントや自治会の集まり等、様々なシーンでの出前講座の依頼を随時受け付けています！

内容や時間等も調整可能ですのでお気軽にご相談ください♪

厚木市健康医療課
☎ 225-2201



研修会

今年は「3033運動」について受講しました。カラダ快活★講座の新しいメニューとして取り入れましたので、ぜひ講座で体験してみてくださいね♪

予告

令和8年1月27日(火) 10:00～11:30

カラダ快活★講座を実施します！

☆アミューあつぎの7階で開催します☆

託児室が利用できますので、子育て中の方もリフレッシュにぜひお待ちしております♪
詳細は広報やHP等をご覧ください！

健康あつぎ
推進リーダー
から皆様へ

昨年度は講座を37回行い、延べ973人もの方にご参加いただきました。今年度も多くの出前講座の依頼を受け、様々な活動を行っております。地域のサロンやイベントの他、学校や企業等幅広く受け付けておりますので、講座にご興味のある方はぜひ受講をお待ちしております♪

あゆコロちゃん体操を楽しくしましょう♪

あゆコロちゃん体操は新あつぎ市民健康体操として、
厚木市制60周年を記念して製作されました♪



あゆコロちゃん体操に
ついての詳細はこちら



あゆコロちゃん体操の

3つのコンセプト（考え方）

- ①カラダを活性化させる体操
- ②親しみやすい体操
- ③健康づくりができる体操

あゆコロちゃん体操講座2日間コースを開催します！

【日時】1月26日（月）、2月4日（水）
10時～11時30分

【会場】アミューあつぎ7階 amyuスタジオ

【申込】窓口、電話、
講座予約システム（LINE）



出前講座依頼受付中！

地域でのイベントや自治会館などに「健康あつぎ推進リーダー」や
「あゆコロちゃん体操指導員」がお伺いします。

お気軽にご相談ください♪ 連絡先 厚木市健康医療課 ☎225-2201



令和7年度健康食育まつり

～こどもも大人も、測って、知って、健康づくり！！～

を開催します！

予告

日時：令和8年2月11日（水・祝） 場所：保健福祉センター

健康や食育の普及啓発を目的としたお祭りを開催します。

【カラダ快活★講座】や【あゆコロちゃん体操講座】、その他にも
楽しいイベントが盛りだくさんですので皆さまぜひご来場ください♪

※ 詳しい内容等については広報あつぎ等をご確認ください

