

「きんたくん^{けんこう}健幸体操リーダー」の派遣募集

「きんたくん健幸体操」をより多くの市民の皆様にご覧いただき、取り組んでいただけるよう、また、一緒に地域での普及啓発を図っていただくため、「きんたくん健幸体操リーダー（以下、リーダーという）」の養成を行いました。

市民で活動しているグループ・団体でそれぞれの集会の場や各種イベント等で「きんたくん健幸体操」を教えてほしいというところに、「リーダー」を派遣いたします。



【派遣対象】川西市内で活動しているグループ・団体（体操ができる公共的な場所を準備していただく必要があります）

【派遣日時】申込書が届き次第、日時の調整を行います。

（ただし、リーダーの都合等により、希望に添えない場合がありますのでご了承ください）

【実施時間】1回あたり、15分～1時間以内

【派遣回数】同じグループ・団体等への派遣は、原則1年間1回まで

【派遣料】無料

【グループ等の募集方法】

市保健センターに備え付けの申込書にご記入（ホームページからダウンロード可）のうえ、

〒666-0016 川西市中央町12番2号

川西市保健センター（市役所北隣り）へ

郵送・FAX（758）8705または直接窓口へ

「きんたくん健幸体操」の種類について

エアロビクス編...「きんたくんのテーマ」の曲に合わせて楽しくリズム体操。

体力のある方にオススメ！

転倒予防編.....「手のひらを太陽に」の曲に合わせて椅子に座って行うリズム体操。

平成20年に川西市医師会をはじめ11団体により考案されたものを再収録

ストレッチ編.....柔軟性を高めたい方にオススメ！

筋トレ編.....筋力アップしたい方にオススメ！

ウォーキング編...効果的な歩き方のポイントを！

【お問合せ】川西市保健センター ☎（758）4721