

自分の身体を知って、「ずっと！」元気でいるために…

この家族でどうぞ！



知っておきたい世代別に見た健康・体力問題の現状、

子どもから大人まで、生涯に渡る身体づくりの大切さを学びます！

令和8年2月11日(祝、水) 14時30分～15時30分
受付13時30分～

対象

市内在住・在勤の方
定員200人（先着）

会場

厚木市保健福祉センター
6階ホール

参加費
無料

申込受付

令和7年12月15日（月）～
電話・窓口、市公式LINE

講師

あゆコロちゃん体操 の考案者
神奈川工科大学 情報学部
情報システム学科 運動機能評価研究室
高橋勝美 教授
あゆコロちゃん体操



©厚木市

厚木市の市民健康体操です。講演会の開始
前に、あゆコロちゃん体操指導員さんが体操を
実演します！



厚木市健康医療課 健診・予防係

TEL (046) 225-2201 (平日9時～17時)

〒243-0018 厚木市中町1-4-1 厚木市保健福祉センター2階

ホームページは
こちら→

