

子どもから高齢者まで幅広い世代で楽しく健康を学べるからたです。
地域や各団体などでぜひご活用ください。

遊んで学べる
健康からた!

あしかが けんこう 健康からた



無料貸し出し中!

市内に在住、在学、在勤の方
事前に電話で同課

健康増進課・☎②4512

※貸し出し個数についてはご相談ください。

親子で楽しむ 健康からたと門松づくり

助戸公民館・☎④0791

時 12月17日(土) / 午前10時～正午 場 同公民館住宅棟(旧木村浅七邸)
内 あしかが健康からた遊びと竹を使ったミニ門松づくり 市内在住の小学生とその保護者 定 先着12組 料 500円(教材費) 申 12月5日(月)から12日(月)までに直接または電話で同公民館



スムーズに階段のぼれていますか?

60代から、あなたの“体力”を守る
専属のトレーナーと出会う必要があります

先着10名
1回 45分 全3回
¥3,980円

健康寿命を延ばしたい。体力年齢を若く。
お医者様に言われたけど
[結局どんな運動をしたらよいの?]
ご安心ください! そんな思いを解消する
運動経験ゼロからでも出来る内容です



代表 吉澤 惇

2015年開業 地域密着の専属サポートで
運動指導を行ってきました。医療系国家資格保有者が多数所属

柔道整復師・理学療法士・救急救命士がトレーナーの
完全オーダーメイドの健康・体力づくりを行う専門店。
人工関節やヘルニア、半月板損傷をしている方まで対応してきました。

運動経験ゼロから始める
マンツーマンのフィットネス **フェス足利**

栃木県足利市伊勢町1丁目5-1セントラルハイツ足利109
☎0284-44-3434 完全予約制

有料広告の欄

広報あしかがみは再生紙を使用しています。

広報あしかがみ 令和4(2022)年12月号 毎月1日発行
発行 〒326-8601 栃木県足利市 本城三丁目2145番地 足利市役所 印刷 足利印刷株式会社
☎0284・20・2222 (代表) Eメール office@city.ashikaga.lg.jp
ホームページ https://www.city.ashikaga.tochigi.jp



人口と世帯(令和4年11月1日現在)※()内は前月比
人口/141,192人(-138) 世帯/61,801世帯(-3)
人口の内訳 男/69,675人(-74) 女/71,517人(-64)