

令和7年度

げんきアップ教室参加者募集！

岩出市民でこれから運動を続けていきたいと思う方が対象の教室です。

運動習慣をつけるきっかけづくりにお役立てください。

「一人」より「みんなで」げんきをアップさせましょう。

日時・内容 等

もちろん参加費は**無料**です。

定員 **50人**

	開催日	内容	持参物など
第1回	10月9日 (木)	「今の体力を知ろう」 まずは自分の体力を知り、適した運動の程度を確認しよう。無理禁物。程よい運動でスッキリを目指して。	飲み物 筆記用具 バスタオル
第2回	10月16日 (木)	「体幹を鍛える運動」 体幹を鍛えることで、腰痛予防、改善、またよい姿勢保持にもつながります。工夫次第で、どんな場面でもできるかも。	(または ヨガマット) タオル (汗拭き用)
第3回	10月23日 (木)	「筋トレ&ストレッチでロコモ予防」 筋肉は骨を助ける！柔軟だけがをしにくい身体をつくろう。	※運動しやすい服装、運動靴でお越しください。
第4回	10月30日 (木)	骨密度測定 あなたの骨は大丈夫？？ からだを元気にする食事 お口のお話 ※この回は運動はありません。	
第5回	11月12日 (水)	「メタボ予防に効果的な運動」 ポッコリおなかを引き締め、内臓も元気にしよう。 効果的な運動を知ること、やる気もアップ！！	※10月30日 (木)は飲み物 筆記用具のみ
第6回	11月20日 (木)	「楽しく身体を動かそう！！」 楽しいと続けられる！5回の運動指導で自分に合った運動をみつけたら、後は続けるのみ！！	

時間：午後2時～4時（受付は午後1時30分～）

場 所

岩出市総合保健福祉センター 3階 多目的ホール

講 師

健康運動指導士 ^{おがわ}小川 ^{ようじろう}陽二郎先生（第4回を除く）

※10月30日は県と共同開催で、県派遣の講師が講話いたします。

申込方法

電話または申込フォームからお申込みください。

（9月2日午前8時45分から受付を開始し、定員になり次第締めさせていただきます。）

申込時 お伺いしたい内容

① お名前 ② 生年月日 ③ ご住所 ④ 連絡先お電話番号

お電話の場合は、平日午前8時45分～午後5時30分をお願いします。

申込フォームからのお申込みの場合は24時間いつでも

申し込んでいただけます。右の申込フォームを読み取ってください。

申込フォーム



【お申込み お問い合わせ先】

岩出市役所

保険介護課 健康推進係

TEL:0736-

62-2141

FAX:0736-

63-0075