

はつらつチャレンジ塾 参加者募集

- ・ 65 歳以上の健康運動教室
- ・ フィットネススタジオ、トレーニングジム、温水プールを利用
- ・ 運動初心者向け、個人の体力に合わせたメニュー
- ・ 専門の指導員がつき、少人数のグループ制で実施



◆期 間◆ 2024 年 8 月～11 月（4 か月間 計 16 回）

※ はつらつチャレンジ塾は 2025 年 3 月で終了します

◆対 象◆ 65 歳以上の豊岡市民

※ 要支援・要介護認定を受けている方は除きます。

※ 治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。

◆場 所◆ ウェルストーク豊岡（豊岡市立野町 6-30）

◆料 金◆ 4,000 円

◆コース◆ 各曜日 20 名ずつ

コース	時 間
月曜コース	14 時 00 分～15 時 30 分
火曜コース	9 時 30 分～11 時 00 分
水曜コース	14 時 00 分～15 時 30 分
金曜コース	9 時 30 分～11 時 00 分



◆参加者の声◆

- ・ 階段の昇り降りがしやすくなりました。（80 代女性）
- ・ 血圧が安定してきました。（60 代男性）
- ・ 指導員さんが丁寧に教えてくれるから、初めてでも安心です。
運動も楽しいなと思って、玄さん元気教室にも参加を始めました。（70 代女性）

◆受付期間◆ 5 月 8 日（水）～5 月 28 日（火）

【申込み・問い合わせ先】詳細は広報とよおか 5 月号、市ホームページをご覧ください。

豊岡市健康増進課 成人保健係 ☎ 0796-21-9095

（平日 8:30～17:15）