

「体質改善」を開始するなら今！ 市の運動教室の参加者募集

ヘルスアップ教室

●一人一人に適した

運動プログラムを提案

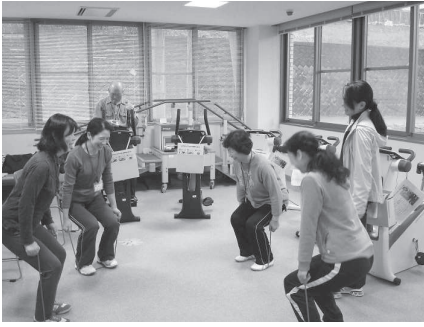
簡単な体力測定と普段の活動量から、個別の運動プログラムを提案します。

※個別の運動プログラムなので、どなたでも効果が出やすく、かつ安全に行えます。

●教室の仲間の存在と

指導者が運動継続を支援

自宅での運動プログラムとともに、週1回教室に集まって楽しくみんなでを行います。
※指導者が、生活スタイルに



皆さんの参加をお待ちしています！

沿った実施方法をアドバイスします。



自分に合った運動をしたい

60歳・70歳代



何か始めたい

40歳・50歳代



皆さんの体質改善を
応援します！

平成24年度会場別運動

指導者の紹介



モットーは、
「継続は力なり！」

北前館会場
担当 シャープ田中さん



町内のニュースを
話題に、和気あいあいと健康づくりに取り組んでいます。

竹野健康福祉センター会場
担当 原田紗也子さん



楽しく続けられて「次も来たい」と思える場所づくりをしています。

出石B&G海洋センター会場
担当 浦上美佐子さん



気持ちも体も健康になるように、楽しい雰囲気づくりを心掛けています。

日高健康福祉センター会場
担当 岡部一宏さん



一人一人の体質・
体型に合わせた
指導を心掛けて
います。



但東健康福祉センター会場
担当 野末八千代さん



募集内容

▽期間 10月～平成25年3月
(6カ月間)

※教室は週1回で全24回

▽対象 20歳以上の市民

※ただし、整形・循環器疾患等治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

▽料金 月額千円

※運動プログラムは、歩行を中心とした有酸素運動と筋

カトレーニングで、自宅と教室で行います。

●体験教室のお知らせ

ヘルスアップ教室に興味を持った方を対象に、体験教室を開催します。竹野・日高・出石・但東地域の4会場で実施します。実施日時・会場などは、問い合わせをいただくか、市ホームページまたは各総合支所などに設置してあるチラシをご覧ください。

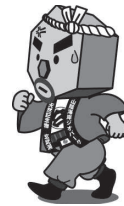
<教室会場・コース・定員等>

地域	会場	曜日	コース	時間	定員
竹野	竹野健康福祉センター	水	A	9:00～10:30	各コース 12人
			B	10:30～12:00	
	北前館	C	14:00～15:30	15人	
日高	県立但馬ドーム	月	C	14:00～15:30	各コース 12人
	日高健康福祉センター	火	C	13:30～15:00	
			D	15:00～16:30	
出石	出石B&G海洋センター	水	E	19:30～21:00	各コース 10人
		金	C	13:30～15:00	
但東	但東健康福祉センター	火	A	9:00～10:30	各コース 12人
			B	10:30～12:00	

※教室での有酸素運動は、北前館と県立但馬ドームは踏み台運動、その他の会場ではエアロバイクとなります。

はつらつチャレンジ塾

ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを活用してさまざまな運動を体験してみませんか。



小グループ制で、個人の体力に応じた運動プログラムを提案します。

体力に自信のない方、初心者でも安心して参加できます。

募集内容

▽期間 10月から平成25年3月までの6カ月間(全24回)

▽会場 ウェルストーク豊岡



▽対象 65歳以上の市民
※ただし、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。

▽料金 月額千円

▽コース

コース	時間	定員
月曜日	14:00～15:30	各コース 20人
火曜日	10:30～12:00	
水曜日	14:00～15:30	
金曜日	9:30～11:00	



※金曜日コースでは、運動教室終了後にクッキング教室を開催します。

▽内容 調理実習、栄養士の講話

▽参加費 千円(月1回開催・全6回)

指導者の紹介



担当 内田達也さん

楽しくて、もっと参加したくなる教室運営を目指しています。気軽に参加してください!!

教室参加申込み

「ヘルスアップ教室」

「はつらつチャレンジ塾」共通

▽申込期間 8月3日(金)～

17日(金)先着順

※教室卒業後1年が経過している方は、再度参加できません。

▽申込み・問合せ 健康増進

課成人保健係

☎24-11127