

65 歳以上限定

はつらつチャレンジ塾

参加者募集!!

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、温水プールを利用し、個人の体力に合わせた運動メニューに取り組む、65歳からの健康運動教室です。

少人数のグループ制で、専門の指導員がついており、運動初心者の方も安心して参加いただけます。
健康づくり、仲間づくりのために一緒に運動を始めてみませんか。

◆期間◆ ※ 申込みの詳細は、市広報でご確認ください。

コース	期間	募集時期
8月開始コース	8月～11月	5月頃
12月開始コース	12月～翌年3月	9月頃
4月開始コース	4月～7月	1月頃

◆会場◆ ウェルストーク豊岡（豊岡市立野町6-30）

◆対象◆ 65歳以上で豊岡市に住民票のある市民

※ 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。

※ 新規申込を優先とします。空きがある場合のみ、連続参加の意向を伺います。

ただし、連続参加は最長2年間を上限とします。

◆料金◆ 月額 1,000 円（4か月 4,000 円）

◆コース◆ お好きな曜日のコースをお選びください。

コース	時間	定員
月曜コース	14時00分～15時30分	各20名
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	

【申込み・問合わせ】

豊岡市健康増進課成人保健係 ☎ 0796-21-9095

豊岡市マスコット“玄さん”



まずは気軽に
お問合わせを！



はつらつチャレンジ塾メニュー

スタジオ



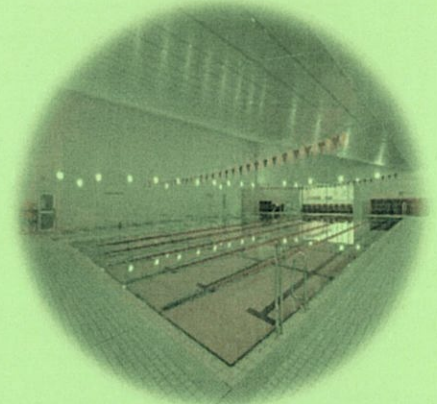
ストレッチ、筋肉トレーニング、歩行訓練など

トレーニングジム



トレーニングマシンを利用した有酸素運動、筋肉トレーニング、体の動きを整える運動など

温水プール



水中歩行、ストレッチなど
※温水プールでは顔を水につけません。

栄養講話



フレイル予防や運動効果を出すための管理栄養士による講話
(各コース1回)

参加者の声

教室に参加するようになり体調が良くなった。



毎週来るのが楽しみで生活に張りができた。

地域の方と触れ合う機会ができた。言葉を交わす人が嬉しい。



刺激を受ける良い仲間を得ることができ、有意義に過ごせている。

運動習慣が身についた。良かった。続けていきたい。



指導員に分かりやすく丁寧に教えてもらい、楽しく過ごせた。