

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 12 月～2025 年 3 月 (4 か月間 計 16 回)

※ 今期ではつらつチャレンジ塾は終了となります

◆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◆ 9 月 5 日 (木)～9 月 25 日 (水)

【申込み・問い合わせ先】詳細は広報とよおか 9 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)