



令和7年度後期

運動をはじめよう！

ヘルスアップ運動教室



みなさんは、運動が好きですか？「あまり好きじゃない」という声をよく聞きます。
運動すると、

1. 筋肉が増え、脂肪が燃えやすくなります！
2. 肩・腰・膝等の痛みの予防や改善ができます！！
3. からだとともに、心もリフレッシュできます！！

この教室は、運動が好きじゃない方**大歓迎**です。講師の先生が明るく楽しく教えてくれるので、
自宅で手軽にできる運動がたくさん身に着きます。

お待ちしております。

<日程と会場> ~要予約~

会場：富士見地区行政センター ※11月13日は総合福祉センターです。

日 程	内 容	運 動 指 導	健 康 講 話
令和7年	10月30日(木)	運動の3本柱	高血圧
	※11月13日(木)	腰痛予防	骨粗しょう症
	12月25日(木)	転倒予防	糖尿病
令和8年	1月29日(木)	膝痛予防	バランスの良い食事の話
	2月26日(木)	口コモ体操	みんなで健康マイスター養成講習
	3月19日(木)	肩痛予防	脂質異常症

<時 間>13:30~16:00 (受付 13:00~13:30) 初めての方は13:00にお越しください。

<対象者>飯能市在住の方 (おおむね40歳から75歳まで)

※持病のある方や通院中の方は、主治医に確認の上ご参加ください。

<講 師>健康運動指導士 (体操)

保健師・管理栄養士 (健康講話)

<内 容>①ボールやチューブを使ったやさしい筋トレ・ストレッチ、

音楽に合わせた楽しいリズム体操

②体の中の様子を知ろう！～体組成測定～

③生活習慣を見直したくなるプチ健康講話

<費 用>無料

<持ち物>飲み物・汗拭きタオル・筆記用具

運動できる服装と靴でお越しください。

電子申請でのお申し込みはこちらから

↓ (前日までにお申し込みください。) ↓



予約・問い合わせ先

飯能市 健康推進部 保健センター

電 話 : 042 (974) 3488

FAX : 042 (974) 6558

メール : kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

令和7年9月12日現在で作成しています。予定を更新・変更する場合がありますのでご了承ください。