

体力に自信のない方でも安心してご参加ください

いくつかからでも
筋力UPは叶います!

参加者募集

健幸ポイント参加者対象

健幸運動教室



★ココがスゴイ★

- 専門の指導員によるアドバイスとサポート
- 1人1人の体力に合わせた運動メニューの提案
- 個別型運動処方プログラムT-wellを活用

週1回・中央体育館
/月1500円

★教室の様子★



検討中の方は
体験会へ!

2月

7日(水) 11:15~12:00

8日(木) 15:30~16:15

14日(水) 11:15~12:00

15日(木) 15:30~16:15

中央体育館(いきいき健幸ルーム)

都合が悪い場合、個別見学も可能です

※役場まで要予約※

実施期間

令和6年4月～令和6年9月(6か月間)

日時

毎週1回
いずれか

水・木：午前9時～午前10時30分

水・木：午後1時～午後2時30分

水：午後3時15分～午後4時45分

場所

田原本町中央体育館 (いきいき健幸ルーム内)

参加資格

町在住の40歳以上の方で
健幸ポイント事業にご参加中もしくは、令和6年度健幸ポイント事業にご参加いただける方
医師から運動を禁止・制限されていない方

参加費

1500円/月(6ヶ月分の参加費(9000円)を一括でお支払いください)

定員

各回10名程度 (応募多数の場合は抽選※)

※新規参加者優先(定員に余裕がある場合に限り卒業生も参加できます)

申込と締切

2月29日(木)までに長寿介護課SWC推進係へ電話または窓口へ
☎34-2052