



令和8年度

「お元気アップ運動教室」

参加者募集のご案内



みなさまが住み慣れた地域でいつまでも元気で健康に生活できるよう12月から運動教室を開催します。

人生100年時代!!毎日をいきいきと過ごすために、運動教室に参加してみませんか。みなさまのご参加をお待ちしております。

- | | |
|------|---|
| 対象者 | 村内に住所のある概ね65歳以上の方
(介護保険の認定者を除く) |
| 実施期間 | 令和8年12月～令和9年3月 週1回(全10回)
※詳細は裏面をご覧ください。 |
| 実施場所 | かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジムKANAH
(西郷村字下前田東6番地) |
| 内容 | 健康増進施設ウェルネスジムKANAHの専門職が、体力測定の結果をもとに、参加者一人ひとりに合わせた運動計画を立て、ストレッチやマシントレーニングを行います。 |
| 参加費 | 840円(保険料含む)
※初回教室参加時に集金させていただきます。 |
| 定員 | 各コース9名(月曜日、火曜日、水曜日、金曜日コース) |
| 申込期間 | 令和8年11月5日(木)～令和8年11月18日(水)
※各コース先着順での受付とさせていただきます。 |
| 申込方法 | 電話または、健康ほけん課窓口にてお申込ください。
<u>健康状態の確認のため問診をいたします。申し込み後、1週間以内に健康ほけん課にお越しください。</u> |

【開催日程】

①月曜日コース 午後1時30分～午後3時 ※1回目のみ午後3時30分まで

1回目※	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和8年		令和9年							
12/14	12/21	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8

②火曜日コース 午後1時30分～午後3時 ※1回目のみ午後3時30分まで

1回目※	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和8年		令和9年							
12/15	12/22	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9

③水曜日コース 午後1時30分～午後3時 ※1回目のみ午後3時30分まで

1回目※	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和8年		令和9年							
12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3

④金曜日コース 午後1時30分～午後3時 ※1回目のみ午後3時30分まで

1回目※	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和8年		令和9年							
12/18	12/25	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5

※全コース、初回に30分間の栄養講話を行うため、初回の終了時間は午後3時30分となります。

※なお、申込人数が少ないコースは中止となる可能性があります。