

令和7年度

## 「お元気アップ運動教室」

元気アップ!健康アップ!

参加者募集!!

皆さまがいつまでも元気で健康に、住み慣れた地域で生活できるように、西郷村では11月から運動教室を実施します。

人生100年時代!!毎日をいきいきと過ごすために、皆様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)

**実施時間**

令和7年11月から 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**

1,800円(保険料含む)  
※初回教室参加時に一括で集金させていただきます

**定 員**

各コース9名 裏面参照(月曜日、火曜日、水曜日  
木曜日コース)

**申込期間**

**令和7年10月16日(木)から令和7年10月29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、健康推進課窓口(保健センター内)にてお申込ください。

健康状態の確認のため問診をいたします。申し込み後、1週間以内に保健福祉センターにお越しください。

①月曜日コース 午後1時30分～午後3時（初回のみ午後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7年 |      |       |       | 令和8年 |      |      |     |     |      |
| 12/1 | 12/8 | 12/15 | 12/22 | 1/5  | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 |

②火曜日コース 午後1時30分～午後3時（初回のみ午後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7年  |      |      |       |       | 令和8年 |      |      |      |      |
| 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | 1/6  | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3  |

③水曜日コース 午後1時30分～午後3時（初回のみ午後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7年  |      |       |       |       | 令和8年 |      |      |      |      |
| 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | 1/7  | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4  |

④木曜日コース 午後1時30分～午後3時（初回のみ午後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7年  |      |       |       |       | 令和8年 |      |      |      |      |
| 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | 12/25 | 1/8  | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5  |

※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。