



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 ウェルネスジムKANAHA
(西郷村字下前田東6番地)

内 容 ウェルネスジムKANAHA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。