

健康のために運動したいと思っているあなたへ!

健康運動教室



参加
無料



開催します!

運動が苦手な方・ご高齢の方でも安心!

健康づくりのプロ、**健康運動指導士**が教えます!

ポールウォーキングに挑戦!



ポールを
使った
ウォーキング
(ポール貸出)

5月 17日(火)

築館B&G海洋センター
体育館

31日(火)

栗駒みちのく伝創館

6月 14日(火)

花山石楠花センター

15日(水)

アスパル若柳

28日(火)

瀬峰保健センター

簡単ストレッチ&筋トレ



ストレッチ
筋トレで
全身運動

9月 6日(火)

築館体育センター

22日(木)

鶯沢体育館

29日(木)

一迫活性化センター

10月 4日(火)

アスパル若柳

14日(金)

高清水保健福祉センター

誰でも楽しく、プチエアロ



音楽に
合わせて
簡単
エアロビクス

11月 1日(火)

築館体育センター

18日(金)

一迫活性化センター

12月 20日(火)

栗駒みちのく伝創館

1月 17日(火)

高清水保健福祉センター

24日(火)

金成やすらぎセンター

時間:各コース 午前10時から11時30分 (受付開始:午前9時30分~)

多くの人に参加してもらいたいのので、原則各コース1回までの参加条件とします

ウォーキング
はじめてみる
スマホアプリも
活用!



ジョギング・
サイクリング
趣味として
はじめる



地元の教室
サークル活動を
探してみる

セミナー参加後は、自分なりの運動習慣を探してみませんか!!



フィットネス
クラブや
ジムに
行ってみる

運動の本で
情報収集



自分の運動を
考えてみよう!



申込み方法



※開催日の2週間前の同じ曜日から受付開始します。
会場の定員になり次第受付は終了となります。

まずはお電話

必要なものを準備

当日、会場へ!



会場地の
保健推進室まで
ご連絡ください



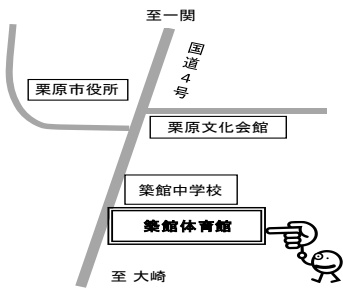
動きやすい服、靴
飲み水、タオル等
準備しましょう



事前に地図などで
会場地を確認して
おきましょう。

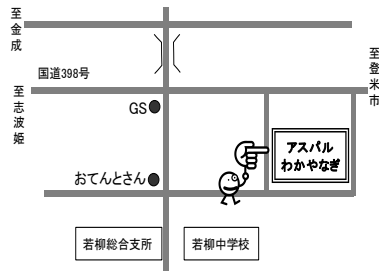
※送迎等はありません

築館
体育センター



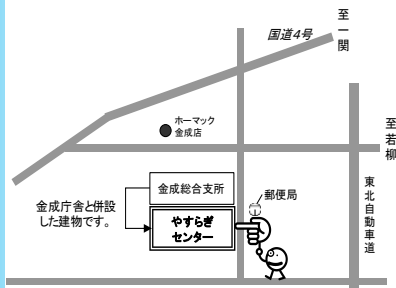
築館高田二丁目8番12号

若柳
アスパル若柳
総合体育館



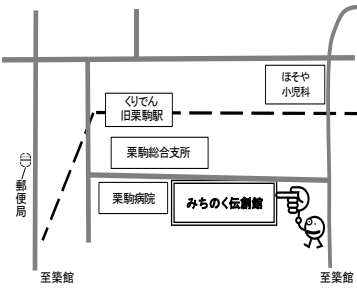
若柳字川南道伝前125番地2

金成
やすらぎセンター



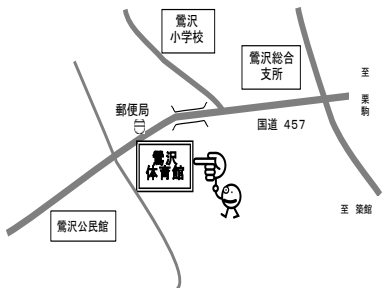
金成沢辺町沖200番地

栗駒
みちのく伝創館



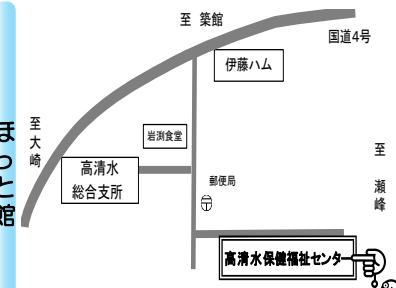
栗駒岩ヶ崎松木田79番地

鶯沢
体育館



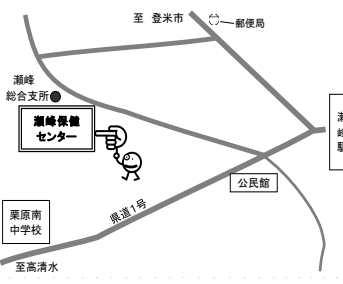
鶯沢南郷下久保前3番地2

高清水
保健福祉センター



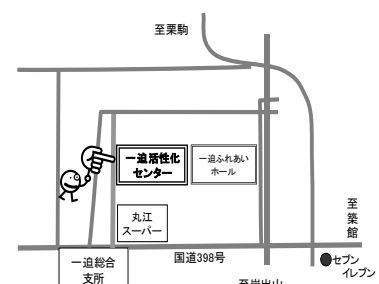
高清水東館34番地

瀬峰
保健センター



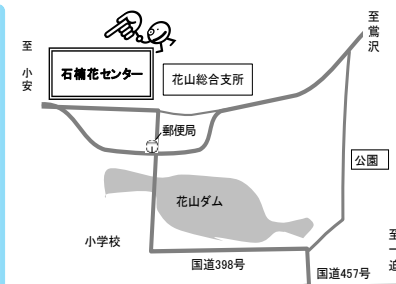
瀬峰長者原37番地2

一迫
活性化センター



一迫真坂字高橋20番地

花山
石楠花センター



花山字本沢北ノ前77番地



お申込先



築館・志波姫保健推進室

☎ 22-1171
(築館総合支所内)

若柳・金成保健推進室

☎ 32-2126
(若柳総合支所内)

栗駒・鶯沢保健推進室

☎ 45-2137
(栗駒総合支所内)

高清水・瀬峰保健推進室

☎ 58-2119
(高清水総合支所内)

一迫・花山保健推進室

☎ 52-2130
(一迫総合支所内)

健康推進課

☎ 22-0370
(栗原市役所市民生活部)



おまちしています