

令和8年度 けんこう 健幸運動教室

竹田市では、市民の皆さんが「健やかに」・「幸せに」なる教室として「健幸運動教室」を開催しています。

運動を習慣的に行うため、一緒に楽しくからだを動かしましょう!

対象者

どなたでも参加できます(会場まで来ることのできる方)

こんな方にお勧め!!

- ・あまり運動をしたことがない方
- ・何か運動を始めてみたい方
- ・体力をつけたい方



(参加者の声)

- ・肩の動きがよくなった
- ・筋肉がついた、疲れにくくなった
- ・仲間と一緒に運動をすると時間を忘れてできるなど、からだの変化を感じる声がありました。

内容

ストレッチ、体操、ウォーキングなどの運動

料金

無料

体力測定を年3回実施!

教室内で、ご自身の体力を知ることができます

持ち物

運動できる服装・飲み物・タオル

日時・会場

13:00~14:30 詳細は裏面に記載

*竹田会場のみ2枠(①13:00~ ②14:30~)

新規の方は14:30からの参加をお願いします。

*体調不良の場合は参加をご遠慮ください。欠席連絡は不要です。

*荒天時は教室を中止します。市ホームページでお知らせします。

【お問い合わせ】 竹田総合インストラクター協会 080-5283-2720(斉藤)

090-4513-1854(佐藤)

竹田市役所 保険健康課 63-1111(内線175)

令和8年度 健幸運動教室日程(途中からでもお気軽にご参加ください)

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--|------|------|-------------|------|------|------|--------------|-------|-------|------|-------------|------|
| 竹田市総合社会福祉センター多目的ホール(2/26のみ保健指導室)【毎週金曜】 | | | | | | | | | | | | |
| 時間 | 4/3 | 5/1 | 6/5 | 7/3 | 8/7 | 9/4 | 10/2 | 11/6 | 12/4 | | 2/5 | 3/5 |
| ①13:00~14:30 | 4/10 | 5/8 | 6/12 | 7/10 | | 9/11 | 10/9 | 11/13 | 12/11 | 1/8 | 2/12 | 3/12 |
| ②14:30~16:00 | 4/17 | 5/15 | <u>6/19</u> | 7/17 | 8/21 | 9/18 | <u>10/16</u> | 11/20 | 12/18 | 1/15 | <u>2/19</u> | 3/19 |
| 【年間48回*2】 | 4/24 | 5/22 | 6/26 | 7/24 | 8/28 | 9/25 | 10/23 | 11/27 | 12/25 | 1/22 | 2/26 | 3/26 |
| | | | | 7/31 | | | 10/30 | | | | | |

| 直入公民館 大ホール(12月~3月は中会議室)【毎週火曜】 | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------|------|-------------|------|------|------|--------------|-------|-------|------|-------------|------|
| 時間 | 4/7 | | 6/2 | 7/7 | 8/4 | 9/1 | 10/6 | 11/3祝 | 12/1 | 1/5 | 2/2 | 3/2 |
| 13:00~14:30 | 4/14 | 5/12 | 6/9 | 7/14 | | 9/8 | 10/13 | 11/10 | 12/8 | 1/12 | 2/9 | 3/9 |
| | 4/21 | 5/19 | <u>6/16</u> | 7/21 | 8/18 | 9/15 | <u>10/20</u> | 11/17 | 12/15 | 1/19 | <u>2/16</u> | 3/16 |
| 【年間48回】 | 4/28 | 5/26 | 6/23 | 7/28 | 8/25 | | 10/27 | 11/24 | 12/22 | 1/26 | 2/23祝 | 3/23 |
| | | | 6/30 | | | 9/29 | | | | | | 3/30 |

| 荻公民館 中会議室【毎週月曜】 | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|------|-------------|-------|------|------|--------------|-------|-------|-------|-------------|------|
| 時間 | 4/6 | | 6/1 | 7/6 | 8/3 | 9/7 | 10/5 | 11/2 | 12/7 | 1/4 | 2/1 | 3/1 |
| 13:00~14:30 | 4/13 | 5/11 | 6/8 | 7/13 | 8/10 | 9/14 | 10/12祝 | 11/9 | 12/14 | 1/11祝 | 2/8 | 3/8 |
| | 4/20 | 5/18 | <u>6/15</u> | 7/20祝 | 8/17 | | <u>10/19</u> | 11/16 | 12/21 | 1/18 | <u>2/15</u> | 3/15 |
| 【年間48回】 | 4/27 | 5/25 | 6/22 | 7/27 | 8/24 | 9/28 | 10/26 | | 12/28 | 1/25 | 2/22 | |
| | | | 6/29 | | 8/31 | | | 11/30 | | | | 3/29 |

| 久住公民館 機能回復訓練室【毎週水曜】 | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|------|-------------|------|------|------|--------------|-------|-------|------|-------------|------|
| 時間 | 4/1 | | 6/3 | 7/1 | 8/5 | 9/2 | 10/7 | 11/4 | | 1/6 | 2/3 | 3/3 |
| 13:00~14:30 | 4/8 | 5/13 | 6/10 | 7/8 | | 9/9 | 10/14 | 11/11 | 12/9 | 1/13 | 2/10 | 3/10 |
| | 4/15 | 5/20 | <u>6/17</u> | 7/15 | 8/19 | 9/16 | <u>10/21</u> | 11/18 | 12/16 | 1/20 | <u>2/17</u> | 3/17 |
| 【年間48回】 | 4/22 | 5/27 | 6/24 | 7/22 | 8/26 | | 10/28 | 11/25 | 12/23 | 1/27 | 2/24 | 3/24 |
| | 4/29祝 | | | 7/29 | | 9/30 | | | | | | 3/31 |

*下線は体力測定日です。