

けんこう

健幸運動教室

～R6.10月版～

竹田市では、市民の皆さんが運動を習慣的に行える環境づくりを目指し、「運動」を始めて「健やかに」・「幸せに」になる教室として「健幸運動教室」を開催しています。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

体力測定を年4回実施!
(握力・開眼片足立ち・TUG)

約**8割**が**改善!**

※測定した1項目でも改善があった者26人/33人中

内容 → ストレッチ、体操、ウォーキングなどの運動

料金 → **無料**

持ち物 → 運動できる服装・飲み物・タオル

日時・会場 → 13:15～14:30 詳細は裏面に記載

*竹田会場のみ2枠あります(①13:15～ ②14:45～)
新規の方は14:45からの参加をお願いします。

全身のバランスが良くなった!



体が動かしやすくなった



毎週の楽しみになっています!

*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。

【お問い合わせ】 竹田総合インストラクター協会 080-2776-5397
竹田市役所 保険健康課 63-1111(内線164)

令和6年度 健幸運動教室の日程

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(毎週金曜) 時間①13:15~14:30 ②14:45~16:00 多目的ホール・いきいき交流センター・保健指導室のいずれか					
10/4	11/1	12/6	1/10	2/7	3/7
10/11	11/8	12/13	1/17	2/14	3/14
10/18	11/15	<u>12/20</u>	1/24	2/21	<u>3/21</u>
10/25	11/22	12/27	1/31	2/28	3/28
	11/29				

直入公民館(毎週火曜) 時間13:15~14:30 大ホール					
10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/11
10/15	11/19	<u>12/17</u>	1/21	2/25	<u>3/18</u>
10/22	11/26	12/24	1/28		3/25
10/29					

荻公民館(毎週月曜) 時間13:15~14:30 中会議室					
10/7	11/11	12/2	1/6	2/3	3/3
10/21	11/18	12/9	1/20	2/10	3/10
10/28	11/25	<u>12/16</u>	1/27	2/17	<u>3/17</u>
		12/23			3/24
					3/31

久住公民館(毎週水曜) 時間13:15~14:30 機能回復訓練室					
10/2	11/6	12/4	1/8	2/5	3/5
10/9	11/13	12/11	1/15	2/12	3/12
10/16	11/20	<u>12/18</u>	1/22	2/19	<u>3/19</u>
10/23	11/27	12/25	1/29	2/26	3/26
10/30					

*下線は体力測定日です。
*天候や会場・講師の都合により中止になることがあります。