

令和7年度

けん こう 健幸運動教室

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3回実施！

教室内で、ご自身の体力を知ることが出来ます。



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(①13:15~ ②14:45~)

新規の方は14:45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させていただきます。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 080-2776-5397
竹田市役所 保険健康課 63-1111(内線164)

令和7年度 健幸運動教室日程

	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（6/13・11/28・12/26②のみ保健指導室）【毎週金曜】												
時間		5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5		2/6	3/6
①13:15～14:30	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
②14:45～16:00	4/18	5/16	<u>6/20</u>	7/18		9/19	<u>10/17</u>	11/21	12/19	1/16	<u>2/20</u>	3/20祝
【年間48回*2】	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27
		5/30					10/31			1/30		
直入公民館 大ホール（12月～3月は中会議室）【毎週火曜】												
時間	4/8		6/3	7/1	8/5		10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
13:15～14:30	4/15	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
	4/22	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】	4/29祝	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23祝	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
				7/29		9/30						
荻公民館 中会議室【毎週月曜】												
時間	4/7		6/2	7/7	8/4		10/6	11/3祝	12/1	1/5	2/2	3/2
13:15～14:30	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11祝	9/8	10/13祝	11/10	12/8	1/12祝	2/9	3/9
	4/21	5/19	<u>6/16</u>	7/21祝	8/18	9/15祝	<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	9/22	10/27	11/24祝	12/22	1/26	2/23祝	3/23
			6/30			9/29						
久住公民館 機能回復訓練室【毎週水曜】												
時間	4/9	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
13:15～14:30	4/16	5/14	6/11	7/9		9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11祝	3/11
	4/23	5/21	<u>6/18</u>	7/16	8/20	9/17	<u>10/15</u>	11/19	12/17	1/21	<u>2/18</u>	3/18
【年間48回】	4/30	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22		12/24	1/28	2/25	3/25
				7/30			10/29					

*下線は体力測定日です。