

令和8年度

からだスッキ/健幸運動講座

楽しく体を動かし、効果的に筋力や代謝をアップする方法を学ぶ講座です。いつでも、いきいきとした生活を送るため、自分に合った運動を見つけましょう。

🌸 日 時 受付時間：午後1時30分～ 実施時間：午後2時～3時30分

10月	23日(金)	29日(木)		
11月	4日(水)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
12月	3日(木)	8日(火)	17日(木)	24日(木)
1月	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
2月	1日(月)	12日(金)		

【全 16回】

🌸 内 容 ストレッチ/骨盤メンテナンス/DISCO ダンスエクササイズ
ボディーメイクエクササイズ/デュークズウォーキング
チャクラ体操/筋力アップエクササイズ

🌸 講 師 アメリカフィットネス協会マスター教育トレーナー
デューク更家ウォーキングセラピスト
鈴木光代 氏



🌸 実施場所 保健福祉センター検診室

🌸 対 象 者 19～64歳以下の町民【基準日 令和9年3月31日】

🌸 定 員 30名

🌸 注意事項 運動時の事故等の防止のため、循環器疾患や整形外科疾患で通院治療中の方は、必ず申込前に主治医へ参加の可否をご確認下さい。

🌸 申込み期間 10月16日(金)まで

🌸 申込み方法 ①棚倉町スマート申請システム
②電話
③窓口



問合せ先 棚倉町健康福祉課 健康づくり係 0247-33-7801