

令和8年度 専門運動指導

身近にある運動器具（マット・ステップ台・バンドチューブ・ボール）を使う運動や、ストレッチ、有酸素運動など、運動実技を中心に学べる体験型の講座です。

1回のみ参加も、複数回の参加も大歓迎です！

◆実施日及び会場等

【受付】 10:00～10:30（※受付時に血圧測定と体調確認を行います）

【時間】 10:30～12:00

	実施日	会場	内容
1	令和8年10月13日（火）	水府総合センター La・ラ・ホール （町田町163-1）	ボールを使った運動
2	12月8日（火）	交流センターふじ 大ホール （高柿町272）	バンドチューブを使った運動
3	12月22日（火）	水府総合センター La・ラ・ホール （町田町163-1）	マットを使った運動 ストレッチ
4	令和9年1月26日（火）	総合福祉会館 会議室 （稲木町33）	ステップ台を使った運動
5	2月2日（火）		有酸素運動

◆対象 18歳以上の市民

※運動をすると関節の痛みが悪化する方や、主治医から運動の制限を受けている方等は参加をご遠慮ください。

◆講師 健康運動実践指導者 綿引 里紗 氏

◆定員 各回定員35名（先着順）

◆参加料 無料

◆持ち物 飲み物（水分補給用）、汗拭きタオル、運動靴
（※総合福祉会館会場は室内用運動靴をお持ちください）

◆申込方法 9月16日（水） 午前9時より申し込み受付しますので、
お電話または右記のQRコードにて、ご本人がお申し込みください。
申し込みの際には、出席できる日にちをお伝えください。



運動を始めるきっかけに♪

【申込・問合せ先】

常陸太田市健康づくり推進課 ☎0294-73-1212



（専門運動指導）