

～2026年度～

健康サポート講座

参加費
無料

皆さんの健康づくりを応援する**運動講座**を4種類ご用意しました。

対象者：**特定健康診査及び人間ドックを受診された方**とその同居家族の方

講座時間：10時～11時30分 ※ 受付は9：45～（全コース共通）

ウォーキング編

講師：健康運動指導士 和田 真 氏

ウォーキングの**ポイント**が学べます！

日程	会場
5月14日(木)	メタックス体育館はだの
9月18日(金)	本町公民館
11月18日(水)	メタックス体育館はだの

脂肪燃焼編

講師：健康運動指導士 檜村 晃雄 氏

脂肪燃焼につながる**有酸素運動**を実践しましょう！

日程	会場
5月29日(金)	メタックス体育館はだの
8月26日(水)	西公民館
1月21日(木)	メタックス体育館はだの

身体活動+筋力トレーニング編

講師：健康運動指導士 位高 駿夫 氏

自宅でできる**筋トレ&ストレッチ**を学びましょう！

日程	会場
6月9日(火)	保健福祉センター
10月27日(火)	本町公民館
2月19日(金)	西公民館

からだメンテナンス & 健口体操編

講師：健康運動指導士 原 真奈美 氏

お口の体操で心も一緒にほぐしましょう！

日程	会場
7月1日(水)	西公民館
12月16日(水)	保健福祉センター
3月17日(水)	本町公民館

◆ 定員：25名

◆ 持ち物：タオル、筆記用具、飲み物(水分補給用)

お申込み

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課 ☎0463(86)6874



電子申請でのお申込みはこちら →→→