



参加費

動かせば **カラダ**は変わる **変えられる!** 無料

健康サポート講座

2025年度

皆さんの健康づくりを応援する3種類の

運動講座をご用意しました。

未来の健康を維持するために是非、ご参加ください!

- 対象** 特定健康診査及び人間ドックを受診された方とその家族の方
- 定員** 各回25名程度(先着順) 9/29(月) サンライフ鶴巻のみ15名程度
- 持ち物** タオル・筆記用具・飲み物(水分補給用)

～ウォーキング&筋トレ編～



<効果のあるウォーキングと筋トレ>

10:00~11:30
(受付9:45~)

目線は?足の着き方は?正しい歩き方を実践してみましょう。

講師:コナミスポーツ(株)インストラクター

5 / 29 木

場所:メタックス体育館はだの 第一武道場

※室内履きをご持参ください

11 / 13 木

場所:保健福祉センター 3階 多目的ホール

※室内履きをご持参ください

電子申請

2 / 19 木

場所:メタックス体育館はだの 第一武道場

※室内履きをご持参ください



～カラダを動かすはじめの一步編～



＜スクワットなど簡単な筋トレ＞

10:00～11:30

(受付9:45～)

日常生活の中で「活動量」を増やすヒントをお伝えします。

講師：健康運動指導士 渡辺 和久氏

6 / 18 水

場所：保健福祉センター 2階 健康学習室

※室内履きをご持参ください

9 / 29 月

場所：サンライフ鶴巻 2階 大会議室

※室内履きをご持参ください

電子申請



1 / 21 水

場所：本町公民館 2階 多目的ホール

～からだメンテナンス & 健^{けんこう}口体操編～

＜主に椅子に座って有酸素運動やストレッチ＞ 10:00～11:30

(受付9:45～)



音楽に合わせて全身をゆっくり動かす簡単な運動で
からだメンテナンス。お口の体操で心も一緒にほぐしましょう！

講師：健康運動指導士 原 真奈美氏

7 / 2 水

場所：本町公民館 2階 多目的ホール

電子申請

12 / 17 水

場所：西公民館 2階 多目的ホール



3 / 18 水

場所：本町公民館 2階 多目的ホール

※状況によっては、定員数、講座の休止、内容の変更も想定されます。ご理解とご協力をお願いします。

お申込み
お問合せ

電子申請もしくはお電話でお申し込みください。

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課 ☎0463(86)6874