



動かせば カラダは変わる 変えられる！

健康サポート講座

～2025年度～

参加費
無料



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！



～ウォーキング＆筋トレ編～

5/29木

10:00～11:30
(受付9:45～)

正しい歩き方を実践してみましょう。目線は？足の着き方は？

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

講師：コナミスポーツ（株）インストラクター

＜効果のあるウォーキングと筋トレ＞

電子申請



～カラダを動かすはじめの一歩編～

6/18水

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。

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

講師：健康運動指導士 渡辺 和久 氏

＜スクワットなど簡単な筋トレ＞

電子申請



～からだメンテナンス＆健口体操編～

7/2水

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！

場所：本町公民館 2階 多目的ホール

講師：健康運動指導士 原 真奈美 氏

＜主に椅子に座って有酸素運動やストレッチ＞

電子申請



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） **持ち物** タオル・筆記用具・飲み物（水分補給用）

※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