

飯山市健康教室

参加費
無料

楽しく身体を動かす!ストレッチ&筋トレ教室

対象 飯山市在住の概ね 80 歳未満の方
※夕方クラスのみ概ね 70 歳未満
(かかりつけ医にて運動制限の指示がある方は医師の許可が必要)

定員 1 コース 15 名

場所 飯山市保健センター 2 階ホール

持ち物 運動できる服装・運動靴(上履き)・飲み物
バスタオル(ヨガマット可)・タオル



<午前クラス> 9:30 受付開始
10:00~11:30

<午後クラス> 13:30 受付開始
14:00~15:30

<夕方クラス> 18:30 受付開始
18:30~20:00

- ① 9 月 30 日
 - ② 10 月 14 日 (30 分間運動講座)
 - ③ 10 月 28 日 (30 分間栄養講座)
 - ④ 11 月 11 日
 - ⑤ 11 月 25 日 全日程 / 火曜日
- ~申込み締め切り 9 月 5 日 (金)~

- ① 9 月 18 日
 - ② 10 月 2 日 (30 分間運動講座)
 - ③ 10 月 16 日 (30 分間栄養講座)
 - ④ 10 月 30 日
 - ⑤ 11 月 13 日 全日程 / 木曜日
- ~申込み締め切り 9 月 5 日 (金)~

- ① 9 月 24 日
 - ② 10 月 8 日 (30 分間運動講座)
 - ③ 10 月 22 日 (30 分間栄養講座)
 - ④ 11 月 5 日
 - ⑤ 11 月 19 日 全日程 / 水曜日
- ~申込み締め切り 9 月 5 日 (金)~

私たちが担当します!



フィットネスクラブエフバイエー中野
健康運動指導士
横川 満貴子

健康運動指導士
駒村 和哉

「筋力や体力をつけて疲れにくい体づくりをしたい方」
「生活習慣病の予防・改善をしたい方」ぜひお申し込みください!

栄養講座



体の中から「健康」をつくるために、毎日の食事について考えてみましょう!

【お問い合わせ・お申し込み先】

(主催) 飯山市役所 保健福祉課 健康増進係 電話: 0269-67-0727 FAX: 0269-62-3127
また、申込者が定員を超えた場合は参加者を選考させていただきます。

令和 7 年度 飯山市健康教室 参加申込書

参加希望のコースに○をしてください。(お申込みはお一人様 1 コースに限ります。)

①午前コース

②午後コース

③夕方コース

注) 現在、心臓病等の治療中の病気がある方は、教室に参加してよいかどうか、かかりつけの医師にお尋ねください。

ふりがな

氏 名

電話番号

住 所 〒

飯山市 (大字)

集落名

生年月日

昭和・平成

年

月

日

年 齢

歳

緊急時連絡先 (家族等) 氏名

続柄

電話