



飯山市健康教室

楽しく体を動かす！ストレッチ＆筋トレ教室

こんな方に
おすすめ

- ・筋力や体力をつけて疲れな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
- ・この機会に運動習慣をつけたい方



参加費 無料

定員 1コース15名

対象

飯山市在住の概ね80歳未満の方
*タ方コースのみ概ね70歳未満の方
かかりつけ医にて運動制限の指示がある場合は
医師の許可が必要

持ち物

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

場所

飯山市保健センター2階ホール

申込締切 8月25日(火)

午前コース 9:30受付開始
10:00～11:30

- ① 9月 8日
- ② 9月29日 30分間運動講座あり
- ③10月13日 30分間栄養講座あり
- ④10月27日
- ⑤11月10日

全日程/火曜日

午後コース 13:30受付開始
14:00～15:30

- ① 9月10日
- ② 9月24日 30分間運動講座あり
- ③10月 8日 30分間栄養講座あり
- ④10月22日
- ⑤11月 5日

全日程/木曜日

タ方コース 18:00受付開始
18:30～20:00

- ① 9月16日
- ② 9月30日 30分間運動講座あり
- ③10月14日 30分間栄養講座あり
- ④10月28日
- ⑤11月11日

全日程/水曜日

運動講座

自分に合った運動方法や頻度を知ること
で安全に効率よく体を動かせます

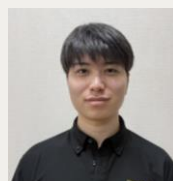
栄養講座

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！

フィットネスクラブエフバイエー中野



健康運動指導士
駒村 和哉



健康運動指導士
山岸 大毅

【お問い合わせ・お申込み先】

(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
申込者が定員になり次第、締め切らせていただきます



参加申込み用
二次元コード

令和8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(お申し込みはお一人様1コースに限ります)

①午前コース

②午後コース

③タ方コース

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

緊急連絡先(家族等) 氏名

続柄

電話