

～健康で 美しい体に～

令和8年度 すっきり Body 教室のご案内

「最近、お腹まわりや体重が気になってきた・・・」、「体力をつけて毎日を元気に過ごしたい!」と考えている方を対象に効果的な運動を学べる「すっきり Body 教室」を開催します。

この教室は自宅でもできる筋トレやストレッチをはじめ、インタバール速歩、膝や腰に優しいソフトジムボールを使った体幹トレーニングを健康運動指導士が丁寧に指導します。

運動が苦手な方、久しぶりの方も安心! 自分の体力に合わせて無理なくステップアップできますのでぜひ、ご参加ください。

令和7年度参加者の方は?

83%以上の方が
体重減少しています!
最高 3.4 kg減

参加者の声

正しい歩き方を教えてもらってから、姿勢が変わった気がする!



参加者同士で目標を宣言しあったり、和気あいあいとして楽しかったです。

汗と一緒に仕事のストレスが抜けていく感じがしました。

内容・お申込み方法は裏面をご覧ください

日時・内容

毎週木曜日 時間:19時 00 分～20時 30 分

	教室内容
10/ 8	体組成計、目標設定、保健師による講話、ストレッチ・筋トレ
10/15	栄養士による講話、ストレッチ・体幹トレーニング
10/22	体組成計、ウォーキング・インタバール速歩
10/29	ソフトジムボールを使った運動・筋トレ・ヨガ風ストレッチ
11/ 5	体組成計、エアロビクス・筋トレ・ヨガ風ストレッチ
11/12	インタバール速歩・筋トレ・ストレッチ
11/19	体組成計、ソフトジムボールを使った運動
11/26	体組成計、運動メニューの復習と実践、グループワーク

場 所

田原福祉センター1階 レクリエーションルーム

対 象

田原市内在住 35 歳～64 歳で運動習慣を身につけたい方

※令和6年度・7年度健康ダイエット教室に参加された方は対象外です

※主治医より運動を禁止されている方は対象外です

定 員

15名(応募者多数の場合は抽選となります)

申込みが必要です

参加費

無料

講 師

河合佳子先生(健康運動指導士)

市内の健康づくりグループの指導もされ、簡単で楽しい運動指導を手がけておられます。

持ち物

運動着・室内用運動シューズ・フェイスタオル・バスタオル・飲み物

申込方法

9月28日(月)までに電話または、
申込み用 QR コードにてお申込みください。



申込み用 QR コード

(お申込み・お問合せ先)田原市役所 健康課 電話23-3515

