

# グループレッスン内容の一部変更について

令和5年8月に実施した利用者アンケートを基に、下記の通り内容の一部を変更しますのでお知らせします。

## 1 変更点

### ① グループレッスン時間の変更

(変更前) 30分 ⇒ (変更後) 40分

新型コロナウイルスの感染症法の位置づけが5類に変わったことにより、従来の40分に戻します。

### ② グループレッスンの運動強度の見直し

- 新規の方が参加しやすいよう、運動強度を低めに設定した時間帯を、試験的に設けます。下記、**◎**の部分。
- 指導者によって、指導内容に差異が出ないようにします。

## 2 試験的運用期間

令和6年2月～令和6年5月まで

### 【健康福祉センターあごら】 潤一丁目22番1号

実施曜日	水曜日	金曜日	土曜日
グループレッスン 開始時間			
9:30 開始	○	◎	○
10:30 開始	○	○	○
13:30 開始		◎	

### 【健康福祉センターふれあい】 志摩初1番地

実施曜日	火曜日	木曜日
グループレッスン 開始時間		
9:30 開始	○	○
10:20 開始	○	◎

○ スタートアップ教室は、健康づくりを始めたい、もしくは運動初心者の中高年層を対象とした、介護予防が目的の教室です。

幅広い年齢層の人が参加しますので、各々、無理のない範囲での運動をお願いします。

○ 運動強度強めの教室等は、糸島市総合運動公園でも実施しています。

詳しくはこちらをご覧ください。→



問合せ先  
糸島市 健康づくり課 健康推進係 092-332-2069