

# トレーニング

中高年のための

## スタートアップ教室

**対象者** 中高年の方でこれからご自身で健康づくりを始めたい方  
もしくは、運動初心者の方

※病院から運動を止められている方は参加できません。

**内容**

- ・ストレッチを中心としたグループレッスン（30分）
- ・トレーニング機器を使用した運動  
（自転車こぎ、ウォーキングマシン等）
- ・簡単な筋力トレーニングの紹介

**指導者** 健康運動指導士

**服装・持ち物** ※マスク着用必須  
動きやすい服装、室内用運動靴、ヨガマット（お持ちの方）、  
タオル、飲み物

事前  
申し込み  
不要

### 【健康福祉センターあごら】

潤一丁目2番1号

定員各20名

場所：2階トレーニング室（1階事務所で受付を済ませてお越しく下さい）

曜日：毎週水・金・土曜日 平日の祝日、施設休館日はお休みです。

時間：下記の時間帯に参加できます。

①クール目 9：00～11：00

②クール目 10：00～12：00

③クール目 13：00～15：00（金曜日のみ）

※グループレッスンは、①9：30 ②10：30 ③13：30開始です。

利用料：1回220円（2時間）※1時間超過毎に110円追加

### 【健康福祉センターふれあい】

志摩初1番地

定員各20名

場所：2階フロア（2階フロアで受付しますので直接2階へお越しく下さい）

曜日：毎週火・木曜日 平日の祝日、施設休館日はお休みです。

時間：9：00～11：00

※グループレッスンは、9：30と10：30開始です。

利用料：1回200円

イベント等により休みの場合がございます。

広報いとしまカレンダー（毎月15日号）をご確認ください。

問い合わせ：糸島市 健康づくり課 092-332-2069