

シニア世代のための

トレーニング スタートアップ教室

対象者：中高年の方で健康づくりを始めたい人
※病院から運動を止められている人は参加不可
内 容：・グループレッスン（４０分）
・グループレッスン以外の時間は、個別相談も受け付けます
指導者：健康運動指導士
服 装：動きやすい服装
持ち物：室内用運動靴、ヨガマット（お持ちの方）、タオル、飲み物

事前申込み無しで
参加できます



【健康福祉センターあごら】 潤一丁目２２番１号

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）

利用料：１回２２０円（２時間）※１時間超過毎に１１０円追加

実施曜日 グループレッスン 開始時間	水曜日	金曜日 …初心者向け運動強度低め	土曜日
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

場 所：２階フロア（２階フロアで受付します。直接２階へお越しく下さい）

利用料：１回２００円

実施曜日 グループレッスン 開始時間	火曜日	木曜日 …初心者向け運動強度低め
９：３０ 開始	○	○
１０：２０ 開始	○	○

- ・平日の祝日や施設休館日、その他イベント等により休みの場合がありますので、毎月の広報いとしま内のカレンダーをご確認ください。
- ・レッスン希望者が多い場合、次のレッスンを案内する可能性があります。ご了承ください。

問合せ先：糸島市 健康づくり課 ０９２－３３２－２０６９