

シニア世代のための

トレーニング スタートアップ教室

事前申込み無しで
参加できます

(ただし、当日先着順で
各回定員 20 名程度)

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



【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ください）

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	水曜日	金曜日	土曜日
グループレッスン 開始時間		 …初心者向け運動強度低め	
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階へお越しくください）

利用料：1回200円

実施曜日	火曜日	木曜日
グループレッスン 開始時間		 …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