令和８年度　赤平市　大人のための健康事業

18 歳以上の方で赤平市在住または市内企業に勤務している方が対象！

みんなで楽しく運動を始めてみませんか？

秋の運動教室 ナイト・フィットネス

受付開始！

日程

9/30(水)　10/5(月)※　10/16(金)　10/21(水)
10/28(水)　11/6(金)※　11/13(金)　11/18(水)

計８回

会場：赤平市総合体育館１階サブアリーナ
時間：18:30～20:00(1 時間 30 分)

＊講師による直接指導を行います！(※印の日程は DVD 視聴になります)
＊自宅でできる運動ツール(動画サイト、DVD など)もご紹介します。

定員 30 名！9 月 24 日までお申し込み受付中！

ストレッチ＆筋トレ

疲れにくい姿勢を
作っていきます

リズムエアロ

脂肪燃焼や生活習慣病の
予防、改善などの効果が
期待できます。

フィットネス・ヨガ

血行が良くなり
疲労回復効果が
期待できます。

上記のプログラムを組み合わせて行います

主催/共催

赤平市/
公益財団法人　北海道健康づくり財団

運動指導

一般社団法人　地域ウェルネスネット
インストラクター

お申し込みは
２次元コード、もしくは下記の電話番号からお気軽にご連絡ください

赤平市介護健康推進課健康づくり推進係

TEL：0125-32-5665

月曜日～金曜日(祝日を除く)　8:30～17:00

申込みフォーム