

＼今日の一步が未来を変える！／

運動習慣の定着・継続を目指した運動教室です！

ちりつも運動教室

「ちよつとずつ」の積み重ねが健康への第一歩



こんな方におすすめ♪

- ・運動の習慣づくりをしたい
- ・日常生活の中で体を動かす方法を知りたい
- ・自分で運動をはじめたけど、マンネリ化…

ちり
合言葉は「塵も積もれば山となる」

選べる2つのクラス

参加無料！各クラス・グループ 定員 15人

じっくり実践クラス

昼

じっくり実践クラスは、日程により「初夏グループ」「秋冬グループ」の2グループがあります。1つ選んでお申込みください。
(日程裏面参照)

- ・対象 75歳未満の方
- ・回数 全5回
- ・時間 9時30分～11時
- ・場所 プラザけやき2階
集団検診ホール

＜内容＞

休憩を含む60分～90分程度の
日常生活でできるストレッチや簡単
な運動体験

お手軽体験クラス

夜

- ・対象 65歳未満の方
- ・回数 全2回
- ・時間 18時30分～20時
- ・場所 プラザけやき2階
集団検診ホール

＜内容＞

休憩を含む60分～90分程度の
日常生活でできるストレッチや簡単
な運動体験

日程・申込先・詳細は裏面へ

各クラスの日程・時間

運動体験は、休憩を含めて約60～90分を予定しています。

じっくり実践クラス

昼

受付	9時～9時30分
運動体験	9時30分～11時

初夏グループ

- ① 5月29日(木)
- ② 6月12日(木)
- ③ 6月26日(木)
- ④ 7月10日(木)
- ⑤ 7月24日(木)

秋冬グループ

- ① 10月9日(木)
- ② 10月23日(木)
- ③ 11月27日(木)
- ④ 12月25日(木)
- ⑤ 1月22日(木)

どちらか1グループの申込みとなります。

お手軽体験クラス

夜

受付	18時～18時30分
運動体験	18時30分～20時

夜クラス

- ① 8月29日(金)
- ② 9月12日(金)



申込方法・申込先

申込期限:各クラス・グループ初回日(①)の1週間前までにお申込みください。

- ・申込みは電話又は右記の2次元コードからウェブでお申込みください。
- ・各クラス・グループいずれか1つの申込みとなります。
- ・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。
ご希望の場合はお問合せください。

ウェブからの
申込みはこちら



申込先:菊川市健康づくり課健康増進係 電話 0537-37-1175

注意事項

- ・必要に応じ、飲み物やタオルなどをお持ちください。
- ・欠席の場合は、担当課までご連絡下さい。
- ・対象年齢以上の方もご参加いただけますが、運動強度が「きつい」と感じる場合には、無理せずできる範囲で参加してください。