



参加費

動かせば **カラダ**は変わる 変えられる！ 無料

健康サポート講座

2025年度

皆さんの健康づくりを応援する3種類の

運動講座をご用意しました。

未来の健康を維持するために是非、ご参加ください！

対象

特定健康診査及び人間ドックを受診された方とその家族の方

定員

各回25名程度(先着順)

9/29(月) サンライフ鶴巻のみ15名程度

持ち物

タオル・筆記用具・飲み物(水分補給用)

～ウォーキング&筋トレ編～



＜効果のあるウォーキングと筋トレ＞

10:00～11:30

(受付9:45～)

目線は？足の着き方は？正しい歩き方を実践してみましょう。

講師：コナミスポーツ(株)インストラクター

5
/ 29

木

場所：メタックス体育館はだの 第一武道場

※室内履きをご持参ください

11
/ 13

木

場所：保健福祉センター 3階 多目的ホール

※室内履きをご持参ください

電子申請

2
/ 19

木

場所：メタックス体育館はだの 第一武道場

※室内履きをご持参ください



～カラダを動かすはじめの一步編～



＜スクワットなど簡単な筋トレ＞

10:00～11:30

(受付9:45～)

日常生活の中で「活動量」を増やすヒントをお伝えします。

講師:健康運動指導士 渡辺 和久氏

6 / 18 水

場所:保健福祉センター 2階 健康学習室

※室内履きをご持参ください

9 / 29 月

場所:サンライフ鶴巻 2階 大会議室

※室内履きをご持参ください

1 / 21 水

場所:本町公民館 2階 多目的ホール

電子申請



～からだメンテナンス & 健^{けんこう}口体操編～



＜主に椅子に座って有酸素運動やストレッチ＞

10:00～11:30

(受付9:45～)

音楽に合わせて全身をゆっくり動かす簡単な運動で
からだメンテナンス。お口の体操で心も一緒にほぐしましょう！

講師:健康運動指導士 原 真奈美氏

7 / 2 水

場所:本町公民館 2階 多目的ホール

12 / 17 水

場所:西公民館 2階 多目的ホール

3 / 18 水

場所:本町公民館 2階 多目的ホール

電子申請



※状況によっては、定員数、講座の休止、内容の変更も想定されます。ご理解とご協力をお願いします。

お申込み
お問合せ

電子申請もしくはお電話でお申し込みください。

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課 ☎0463(86)6874