

令和7年1月末まで
「狛江ちやきちやき健康ポイント」
対象事業です

大好評! 楽しく運動が続けられる!
あいとぴあセンター 健康増進室

健康セミナー

2024年度
(令和6年度)
第4期参加募集
(令和7年1月~3月)
先着順

「運動して健康づくりに取り組みたい」
「肩こりや腰痛を解消したい」という方、ぜひご参加ください。



メリット
①
3カ月のセミナー終了後は、
300円/回でジムやプールの
プログラムに参加できる。

メリット
②
参加者一人ひとりの目標や
体力に合わせた
個別メニューを作成し、
指導するので安心。

メリット
③
個別の目標に合わせて、
体力測定や食事の評価、
血液検査(自己採血キット使用・希望者のみ)
による評価もできる!

コース名	曜日(全10回)	日時	定員	内容	参加費
月曜午前	月曜日	1月 6日から 10:00~12:00	16人	有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ バランスボール 歩き方など	5千円
火曜午後	火曜日	1月 7日から 13:00~15:00	16人		
水曜午前	水曜日	1月 8日から 10:00~12:00	16人		
木曜午後	木曜日	1月 9日から 13:00~15:00	16人		
金曜午前	金曜日	1月10日から 10:00~12:00	16人		
日曜午前	日曜日	1月12日から 10:00~12:00	16人		

対 象 40歳以上で、生活習慣病予防などを目的に継続した運動を希望する市民
※リハビリテーション目的の利用や身体の状態によってはご参加いただけない場合があります。

会 場 あいとぴあセンター 1階健康増進室 (狛江市元和泉2-35-1)

申込方法 ☎03-3488-1604 健康増進室へ
(受付時間: 10:00~12:00、13:00~17:00) ※祝日・第3土曜日は休み

申込期間 2024年(令和6年) 12月1日(日)~15日(日) **各コース先着順です!**



狛江市健康推進課

裏面もご覧ください

● 個別面談日

申込み後、セミナーが始まる前に看護師による個別面談を行います。

相談日：12月19日(木)、20日(金)、22日(日)

場 所：あいとぴあセンター



● コースの日程 ※祝日はお休みです。※都合がつかない日がある場合はご相談ください。

月曜午前コース	1月6日・20日・27日 2月3日・10日・17日 3月3日・10日・17日・24日
火曜午後コース	1月7日・14日・21日・28日 2月4日・18日・25日 3月4日・11日・18日
水曜午前コース	1月8日・15日・22日・29日 2月5日・12日・19日・26日 3月5日・12日
木曜午後コース	1月9日・16日・23日・30日 2月6日・13日・20日・27日 3月6日・13日
金曜午前コース	1月10日・17日・24日・31日 2月7日・14日・21日・28日 3月7日・14日
日曜午前コース	1月12日・19日・26日 2月2日・9日・16日 3月2日・9日・16日・23日

❗ リハビリ目的の方は参加できません。また、身体の状態（認知機能含む）によっては、看護師による事前の個別面談でお断りする場合がございます。

参加者の声



丁寧に指導いただき
ありがとうございました。

家でも健康増進室の
運動を続けたいと思います。

栄養指導があったのはよかったです。
マシンの使い方も丁寧に教えてもらって、
楽しくできました。

体力・筋力アップして、
歩ける体を保ちたいと
思い参加しました。

運動が苦手ですが、
楽しく参加できました。

運動不足になりがちな
シニア生活に体調管理・
維持の大切さを気づかせ
てくれるセミナーです。

とても楽しく
体を動かすことができ、
大事な時間にな
っています。

栄養の話、体操は思っていた
以上の内容でした。
健康のありがたさを感じ、
日々体を動かすことを
意識するようになりました。

