

「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。

2025年度
(令和7年度)
第1期参加募集
(令和7年4月～6月)

先着順

あいとぴあ
センター
健康増進室

大好評! 楽しく運動が続けられる! 健康セミナー



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(週1回)	4月7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(週1回)	4月8日 から 13:00~15:00	16人		
水曜午前	水曜日(週1回)	4月9日 から 10:00~12:00	16人		
木曜午後	木曜日(週1回)	4月10日 から 13:00~15:00	16人		
金曜午前	金曜日(週1回)	4月11日 から 10:00~12:00	16人		
日曜午前	日曜日(週1回)	4月13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

2025年(令和7年) 3月1日(土)~14日(金)

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

体操を続ける事で健康を維持しています。親切なご指導ありがとうございました。体操を通じて仲間が出来、お茶をしながら情報交換をしています。曜日が変わっても、交流は続くと思います。



ドキドキのスタートでしたが、何とか10回クリアできました。栄養指導や講義もあり学びになりました。

思い切って、参加して良かったです。

参加者の声



仲間とおしゃべりも楽しむことができました。

運動しようという動機づけに役立ちました。

雨の日も参加できて、仲間とこうして体操ができてとても良かったです。

身体を動かすことがこんなに気持ちよいのだとセミナーに入っ
て気付きました。

継続して運動する事の大切さを教えて頂き、ありがとうございました。



参加して大変良かったと思いました。なかなか一人では継続できないので週一でもこうした運動ができて感謝しています。

健康セミナーに参加することがすっかり生活のリズムになりました。教えていただいたことを生活の中で実践するようにしています。

