

運動 始めませんか？

そろそろ



見附のイメージキャラクター
「ミツケ」

令和7年度 見附市健康運動教室参加者募集！

【対象】 30歳以上の市民で、医師に運動を禁止されていない方

【教室内容】

個人の体力、身体状況に
対応した運動です



血圧・体組成
測定



ストレッチ



有酸素運動
(エアロバイク・
ウォーキング)



筋力
トレーニング

【参加料】 (1)月額1,500円 (初回に3か月分4,500円現金にて前納)
(2)専用活動量計 5,390円

【教室期間・コース】 裏面をご覧ください

【申込み時に提出するもの】



①申込書兼問診票

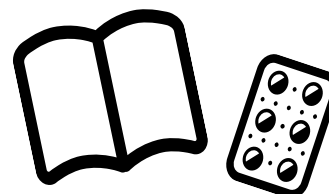
→申込み先会場にあります
申込み時に健康状態や受診
状況についてお聞きします



②下記いずれかの1年以内の結果

- ・健康診断
- ・人間ドック
- ・医療機関等の定期検査

→原本またはコピーをお持ちください
結果のない方はご相談ください



③お薬手帳またはお薬の説明書

→定期的に服用している薬がある
場合のみ提出してください

各回の申込み締切日までに、下記会場へお申込みください

【申込み・問い合わせ時間】

ネーブルいきいき健康づくりセンター	☎62-7804 (月-土 9:00-21:00 日 9:00-16:30)
武道館いきいき健康づくりセンター	☎62-9005 (月-金 9:00-17:00 土日祝日 9:00-16:30)
健康福祉課 健幸づくり係	☎61-1370 (月-金 9:00-17:00)

令和7年度 運動教室募集コース

(都合により変更する場合があります)

会場	教室期間	教室曜日(回数)	開始時間	申込み締切日
ネーブル いきいき 健康づくり センター	7月3日(木)～9月下旬	月・木曜 (週2回)	10:00～	6月20日(金)
	11月6日(木)～1月下旬			10月20日(月)
	3月2日(月)～5月下旬			2月20日(金)
	8月4日(月)～10月下旬	月・木曜 (週2回)	14:00～	7月20日(日)
	12月1日(月)～2月下旬			11月20日(木)
	9月2日(火)～11月下旬	火・金曜 (週2回)	10:00～	8月20日(水)
	1月6日(火)～3月下旬			12月20日(土)
	10月3日(金)～12月下旬	火・金曜 (週2回)	14:00～	9月20日(土)
	2月3日(火)～4月下旬			1月20日(火)
	7月3日(木)/4日(金)/5日(土)～9月下旬	月・木曜 火・金曜 水・土曜 (週2回)	19:00～	6月20日(金)
	10月2日(木)/3日(金)/4日(土)～12月下旬			9月20日(土)
	1月8日(木)/9日(金)/10日(土)～3月下旬			12月20日(土)
武道館 いきいき 健康づくり センター	7月3日(木)～9月下旬	月・木曜 (週2回)	14:00～	6月20日(金)
	11月6日(木)～1月下旬			10月20日(月)
	3月2日(月)～5月下旬			2月20日(金)
	8月5日(火)～10月下旬	火・金曜 (週2回)	10:00～	7月20日(日)
	12月2日(火)～2月下旬			11月20日(木)
	9月2日(火)～11月下旬	火・金曜 (週2回)	14:00～	8月20日(水)
	1月6日(火)～3月下旬			12月20日(土)
	10月2日(木)～12月下旬	月・木曜 (週2回)	10:00～	9月20日(土)
	2月2日(月)～4月下旬			1月20日(火)
今町ふれあい プラザ	7月2日(水)～9月下旬	水曜 (週1回)	10:00～ 13:30～	6月20日(金)
	10月6日(月)/7日(火)～12月下旬	月曜/火曜 (週1回)	13:30～	9月20日(土)
	1月5日(月)/6日(火)～3月下旬	月曜/火曜 (週1回)	10:00～	12月20日(土)

※見附市の「健幸ポイント」未参加の方は、運動教室と同時入会となります。追加費用はかかりません。



運動を自身の生活の中に取り入れ、習慣づけるために
曜日・時間を固定した教室期間を設定しています。
教室期間修了後は、自由な曜日・時間で運動継続ができます。

見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。