



参加費
無料

健康づくりの第一歩!



シェイプアップ教室

前期日程 開催のお知らせ

プール運動やストレッチ、ヨガで気持ちよく身体を動かしてみませんか？
ひとりでは継続することが難しいという方はぜひ、皆さんと一緒に、無理なく楽しく続けましょう！

プログラム (全15回)

①	7月1日(水)	午後6時30分 ~8時	オリエンテーション 行動計画の立案、各種測定 栄養講話、運動実践
②	7月8日(水)	午後7時~8時	プール歩行
③	7月15日(水)	午後7時~8時	プール歩行
④	7月22日(水)	午後7時~8時	プール歩行
⑤	7月29日(水)	午後7時~8時	プール歩行
⑥	8月6日(木)	午後7時~8時	筋力アップ運動
⑦	8月13日(木)	午後7時~8時	筋力アップ運動
⑧	8月20日(木)	午後7時~8時	筋力アップ運動
⑨	8月27日(木)	午後7時~8時	筋力アップ運動
⑩	9月3日(木)	午後7時~8時	筋力アップ運動
⑪	9月10日(木)	午後7時~8時	ヨガ
⑫	9月17日(木)	午後7時~8時	ヨガ
⑬	9月24日(木)	午後7時~8時	ヨガ
⑭	10月1日(木)	午後7時~8時	ヨガ
⑮	10月8日(木)	午後6時30分 ~8時	行動計画の評価 各種測定、運動実践

会場

夢アリーナたかた

(陸前高田市総合交流センター) 内

定員

20名

(先着順)

申込締切

令和8年

6月24日(水)

教室の内容

初 回：オリエンテーション

最終回：行動計画の評価

<持ち物>

動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等



プール歩行・体操 (4回)

<持ち物>

水着、水泳帽、ゴーグル、
タオル等



筋力アップ運動 (5回)

<持ち物>

動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲み物等



ヨガ (4回)

<持ち物>

動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲み物等

お申込み・お問合せ

陸前高田市 福祉部 保健課 健康推進係

☎ 0192-54-211 (内線235)

【URL】 <https://logoform.jp/form/Wb7W/1605129>

右の二次元コードまたはURLからアクセスし、入力フォームに必要事項
をご入力ください。



【二次元コード】