



参加費
無料

健康づくりの第一歩！



シェイプアップ教室

後期日程 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 11月19日(木)	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 11月26日(木)	午後7時～8時	筋力アップ運動
③ 12月3日(木)	午後7時～8時	筋力アップ運動
④ 12月10日(木)	午後7時～8時	筋力アップ運動
⑤ 12月17日(木)	午後7時～8時	筋力アップ運動
⑥ 12月24日(木)	午後7時～8時	筋力アップ運動
⑦ 1月6日(水)	午後7時～8時	プール
⑧ 1月13日(水)	午後7時～8時	プール
⑨ 1月20日(水)	午後7時～8時	プール
⑩ 1月27日(水)	午後7時～8時	プール
⑪ 2月4日(木)	午後7時～8時	ヨガ
⑫ 2月11日(木)	午後7時～8時	ヨガ
⑬ 2月18日(木)	午後7時～8時	ヨガ
⑭ 2月25日(木)	午後7時～8時	ヨガ
⑮ 3月4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

11月13日(金)

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、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/1798903>

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】