

スタートアップ教室

対象

中高年の方でこれからご自身で健康づくりを始めたい方
もしくは、運動初心者の方
※病院から運動を止められている方は参加をご遠慮ください。

定員は、
各20人まで

内容

- ・ストレッチを中心としたグループレッスン（30分）
- ・トレーニング機器を使用した運動
（自転車こぎ、ウォーキングマシンなど）
- ・簡単な筋力トレーニングの紹介

指導者

健康運動指導士

服装・ 持ってくるもの

動きやすい服装（マスク着用のこと）、室内用運動靴、
ヨガマット（ご自宅にお持ちの方）、タオル、飲み物



【健康福祉センターあごら】 潤一丁目22番1号

場所：2階トレーニング室（1階事務所で受付を済ませてご集合下さい）

曜日：毎週水・金・土曜日 平日の祝日、施設休館日はお休みです。

時間：①クール目 9:00 から 11:00

②クール目 10:00 から 12:00

③クール目 13:00 から 15:00（金曜日のみ）

上記の時間帯に参加できます。

利用料：1回220円（2時間）※1時間超過毎に110円追加

★各クールのグループレッスンは、①9:30 ②10:30 ③13:30 開始です。



【健康福祉センターふれあい】 志摩初1番地

場所：2階フロア（2階フロアで受付をしますので直接ご集合下さい）

曜日：毎週火・木曜日 平日の祝日、施設休館日はお休みです。

時間：9:00 から 11:00

利用料：1回200円

★グループレッスンは、

①9:30 ②10:20 開始です。

定員は、
各20人まで



※イベント等により休みの場合がございます。

広報いとしまカレンダー（毎月15日号）をご確認ください。



～問い合わせ～

糸島市役所介護・高齢者支援課

※事前予約・申し込みは不要です。

092-332-2070