

# 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。

### 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

定員は、  
各15人まで



### 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、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階事務所で受付をして下さい）  
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（1階ふれあいラボ前廊下で受付をして下さい）  
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15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