

令和8年 1・2・3月版

出張

参加費無料



健康づくり

教室

- ★筋力トレーニング
- ★有酸素運動
- ★ストレッチ運動

運動初心者の方にも気軽にご参加いただける教室が多数。

会場

■東部コミュニティセンター

■南部コミュニティセンター

※今年度は「南保健センター」から変更になりました。

■北保健センター

どんな教室なの？

①岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテのスタッフが各会場に出張し、運動の指導を行います。健康づくりのために行うと良い運動や日常生活における身体活動についてご紹介します。

②各回の運動メニューは、厚生労働省の推奨する「健康づくりのための身体活動基準で実践が望ましい」とされている運動量・強度に準じます。

※健康づくりのための身体活動基準2013で運動目標は、「運動習慣を持つようにする(30分以上の運動を週2日以上)」とされています。

申込方法

前月1日から申込開始、
締め切りは20日必着。

①はがきでの申込

通常はがきに必要事項を記入し郵送してください。

- 必要事項 ①会場 ②開催日・教室名
③郵便番号・住所 ④氏名・年齢
⑤電話番号

➤送付先 〒500-8879
岐阜市徹明通二丁目18番地
柳ヶ瀬グラスル35 3階
岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設 ウゴクテ

②直接申込

岐阜市柳ヶ瀬運動施設ウゴクテに申込用紙を用意しています。お越しいただきお申込みください。

③Webでの申込

申込にご利用されたメールアドレスに抽選結果を送らせていただきます。



1月申込



2月申込



3月申込

こちらの二次元コードから申込できます。

日程表は裏面をご確認ください。

日程表(令和8年 1・2・3月)

会場	東部コミュニティセンター		
	岐阜市芥見4-80		
開催日	時間	教室名	定員
1/27(火)	14:00~14:45	腸活ヨガ	30
	15:15~16:00	からだほぐすストレッチ	
2/4(水)	14:00~14:45	テニスボールでストレッチ	
	15:15~16:00	はじめてピラティス	
3/13(金)	14:00~14:45	かんたん筋力トレーニング	
	15:15~16:00	ヨガdeからだほぐし	

会場	北保健センター		
	岐阜市長良東2-140		
開催日	時間	教室名	定員
1/7(水)	14:00~14:45	ZUMBA@GOLD	15
	15:15~16:00	筋力アップ体操+のびのびタオルストレッチ	
2/13(金)	14:00~14:45	はじめてヨガ	
	15:15~16:00	体幹力アップ教室	
3/6(金)	10:00~10:45	筋力アップ体操+のびのびタオルストレッチ	
	11:15~12:00	ZUMBA@GOLD	

会場	南部コミュニティセンター		
	岐阜市加納城南通1丁目20番地		
開催日	時間	教室名	定員
1/16(金)	10:00~10:45	はじめてヨガ	30
	11:15~12:00	体幹力アップ教室	
2/20(金)	14:00~14:45	筋力アップ体操+のびのびタオルストレッチ	
	15:15~16:00	ZUMBA@GOLD	
3/18(水)	14:00~14:45	テニスボールでストレッチ	
	15:15~16:00	はじめてピラティス	

トレーニング内容

■ ZUMBA@GOLD

※参加には厚手の靴下をご用意ください。

ラテンの音楽にあわせて踊るダンスフィットネス。簡単な振り付けで、ゆっくりとしたテンポで楽しめます。

■ 筋力アップ体操+のびのびタオルストレッチ

※参加には長めのタオルをご用意ください。

簡単な筋力トレーニングと簡単なストレッチを行います。

■ はじめてヨガ

基本のポーズを行います。のびのびと動きましょう。

■ 体幹力アップ教室

体の中で重要な体幹のトレーニングを行います。

■ 腸活ヨガ

ヨガの呼吸法やポーズを使って、腸の働きを活性化させるヨガです。

■ 注意事項

- ・電話による申込、代理の方による申込はできません。
 - ・おひとり様、1日につき、2教室、お申込みいただけます。
 - ・申込者多数の場合は抽選になります。
 - ・抽選結果は前月25日以降にはがきまたはメール、ウゴクテ窓口でお伝えします。
- ※各自で水分補給ができるよう飲み物・タオルをご持参ください。

■ からだほぐすストレッチ

呼吸とともに体をほぐし楽に動ける体をGET！

■ テニスボールでストレッチ

テニスボールを使ってほぐしにくいところを緩め、体をすっきりさせましょう。

■ はじめてピラティス

シンプルな動きでからだの軸から整えます。

■ かんたん筋力トレーニング

家でもできる筋トレをみんなで楽しく行います。

■ ヨガdeからだほぐし

ヨガの動きを入れて、気持ちよくカラダを動かします。



〈申込・問い合わせ先〉
岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテ

〈電話〉058-214-3760 〈開館時間〉平日・土曜日は9:00~21:00、日曜日・祝日は9:00~17:00
〈休館日〉毎週木曜日、年末年始(12月29~1月3日)※臨時休館日あり