

令和7年 6・7・8・9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・運動ガイド2023で、成人については、「息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する」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
柳ヶ瀬ガラスル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。



6月申込



7月申込



8月申込



9月申込

こちらの2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7年 6・7・8・9月)

東部コミュニティーセンター			
岐阜市芥見4-80			
開催日	時間	教室名	定員
6/25(水)	14:00～14:45	かんたん筋トレ	30
	15:15～16:00	優しいヨガ	
7/4(金)	14:00～14:45	体幹力アップ教室	
	15:15～16:00	初めてヨガ	
8/8(金)	10:00～10:45	体幹力アップ教室	
	11:15～12:00	初めてヨガ	
9/30(火)	10:00～10:45	腸活ヨガ	
	11:15～12:00	フットケアエクササイズ	

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
6/13(金)	10:00～10:45	体幹力アップ教室	15
	11:15～12:00	初めてヨガ	
7/11(金)	14:00～14:45	体幹力アップ教室	
	15:15～16:00	初めてヨガ	
8/22(金)	14:00～14:45	体幹力アップ教室	
	15:15～16:00	初めてヨガ	
9/12(金)	10:00～10:45	優しいヨガ	
	11:15～12:00	かんたん筋トレ	

南部コミュニティーセンター			
岐阜市加納城南通1丁目20番地			
開催日	時間	教室名	定員
6/4(水)	10:00～10:45	テニスボールでストレッチ	30
	11:15～12:00	初めてピラティス	
7/23(水)	10:00～10:45	骨盤矯正&ストレッチ	
	11:15～12:00	かんたん筋トレ	
8/1(金)	14:00～14:45	かんたん筋トレ	
	15:15～16:00	骨盤矯正&ストレッチ	
9/5(金)	14:00～14:45	体幹力アップ教室	
	15:15～16:00	初めてヨガ	

■ 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。
- ・申込は1日1教室までとなります。

- ・1日に複数申込をされた場合は無効になります。
- ・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。

トレーニング内容

■ かんたん筋トレ

お家でもできる筋トレを楽しく行いましょう。

■ 優しいヨガ

呼吸と共に心と体の緊張をほぐし、体を整えていきましょう。

■ テニスボールでストレッチ

テニスボールを使ってほぐせないところを緩め、体をすっきりさせましょう。

■ 初めてピラティス

シンプルな動きで体の軸から整えます。

■ 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。

■ 骨盤矯正&ストレッチ

骨盤周りをほぐし、姿勢の改善に繋がましょう。

■ 初めてヨガ

基本的なポーズを行います。のびのびと動きましょう。

■ 腸活ヨガ

腸を刺激し、免疫力を高めます。

■ フットケアエクササイズ

体を支える足のバランスを整え強化する体操です。



〈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