

令和7年 10・11・12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。



10月申込



11月申込



12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7年 10・11・12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
10/10(金)	10:00~10:45	簡単筋力トレーニング	30
	11:15~12:00	ヨガdeからだほぐし	
11/1(土)	10:00~10:45	腸活ヨガ	
	11:15~12:00	シェイプアップ体操	
12/16(火)	10:00~10:45	腸活ヨガ	
	11:15~12:00	シェイプアップ体操	

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
10/24(金)	14:00~14:45	初めてヨガ	15
	15:15~16:00	体幹力アップ教室	
11/13(木)	10:00~10:45	テニスボールでストレッチ	
	11:15~12:00	初めてピラティス	
12/4(木)	14:00~14:45	体幹力アップ教室	
	15:15~16:00	初めてヨガ	

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
10/29(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	
11/21(金)	14:00~14:45	ヨガdeからだほぐし	
	15:15~16:00	簡単筋力トレーニング	
12/10(水)	10:00~10:45	簡単筋力トレーニング	
	11:15~12:00	ヨガdeからだほぐし	

■ 注意事項

- ・電話申込、代理の方による申込はできません。
 - ・1日に複数申込可能。
 - ・申込者多数の場合は抽選となります。
 - ・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

■ 簡単筋力トレーニング

お家でもできる筋トレを楽しく行いましょう。

■ ヨガdeからだほぐし

ヨガの動きと呼吸をゆっくりと繰り返し体をほぐしていきましょう

■ 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。

■ 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。

■ 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

ヨガのポーズと呼吸法をつかい、腸の動きを活性化させていきます。

■ シェイプアップ体操

楽しく体を動かし、シェイプアップしていきます。



〈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

