

参加
無料

令和6年 6・7・8月版 出張健康づくり教室



- ★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。

申込方法

はがきでの申込み
またはウゴクテに直接申込み
またはWebでの申込み

会場

- 東部コミュニティーセンター
- 南保健センター
- 北保健センター

トレーニング内容

かんたん筋トレ

家でもできる、誰でもできるトレーニングを一緒に！

整うストレッチ

いつもと違うほぐし方で、全身を気持ちよく整えましょう。

かんたん筋力トレーニング

シンプルな動きを無理なくゆっくりなペースで行います。

やさしいヨガ

呼吸を大切にゆったり気持ちよく体をほぐしていきましょう。

レッツ！シェイプ

楽しく動いて体を引き締めます。

からだほぐしヨガ

呼吸を整えながら、体をゆっくりほぐします。

骨盤調整ヨガ

骨盤に関わる筋力の緊張を緩め、鍛えながら、筋力のバランスを整えていきます。

肩こり解消ヨガ

首や肩まわり、脇下もしっかり伸ばし、上半身をリフレッシュしていきます。

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。
- ③ 会場には、運動や生活習慣病予防に関する無料のパンフレットや健康づくりの実践記録用紙をご用意しています。

※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。



詳細は裏面をご確認ください。



〈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

日程表(令和6年6・7・8月)

会場	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
6/19(水)	14:00~14:45	かんたん筋トレ	20
	15:15~16:00	整うストレッチ	20
7/2(火)	10:00~10:45	レッツ!シェイプ	20
	11:15~12:00	からだほぐしヨガ	20
8/28(水)	10:00~10:45	かんたん筋トレ	20
	11:15~12:00	整うストレッチ	20

会場	南保健センター		
	岐阜市茜部菱野1-75-2		
開催日	時間	教室名	定員
6/10(月)	10:00~10:45	かんたん筋力トレーニング	10
	11:15~12:00	やさしいヨガ	10
7/30(火)	10:00~10:45	かんたん筋力トレーニング	10
	11:15~12:00	やさしいヨガ	10
8/13(火)	14:00~14:45	レッツ!シェイプ	10
	15:15~16:00	からだほぐしヨガ	10

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
6/7(金)	14:00~14:45	レッツ!シェイプ	10
	15:15~16:00	からだほぐしヨガ	10
7/12(金)	14:00~14:45	骨盤調整ヨガ	10
	15:15~16:00	肩こり解消ヨガ	10
8/2(金)	10:00~10:45	肩こり解消ヨガ	10
	11:15~12:00	骨盤調整ヨガ	10

申込期間

前月1日から申込開始、20日締め切り。

■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。

※南・北保健センターは外履き用運動靴をご持参ください。
東部コミュニティーセンターは室内シューズが使用できませんので、必要ありません。
※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。

申込方法

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QRコード



7月申込QRコード



8月申込QRコード

こちらのQRコードから申込できます。

それぞれのQRコードは前月1日~20日まで申し込み可能です。