

岐阜市 運動習慣化 健康プログラム

動く習慣で、伸ばそう健康寿命！

- ①生活習慣病・筋力低下を予防！ ②健康教室で！軽やかに！
動けるカラダに！

参加費
無料

運動は苦手だけど健康のために始めたい、
10年先も元気でいたい、そんな方におすすめのプログラムです！

開催期間 2026年9月～2027年3月（全15回・約6か月）

会場 柳ヶ瀬健康運動施設・ウゴクテと岐阜市内4カ所のコミュニティセンター
（詳細は裏面へ）

対象 運動習慣のない60～70代 岐阜市民の方
（週2回・1回30分以上の運動を1年以上継続していない方）

※原則、全日程参加可能な方

定員 各会場30名 / 申込多数の場合は抽選

※運動とは、健康・体力の維持増進を目的とした、計画的かつ
定期的なスポーツやフィットネス活動のこと

※運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、
1年以上継続していること

募集期間 2026年8月1日（土）～8月31日（月）まで！ ※定員に満たない場合、
再募集を予定しています。

全15回
10:00～11:30

90分間

運動習慣のためのプログラム内容

1回の流れ

体調確認

約15分

健康プログラム

約45～75分

セミナー

30分 ※実施回のみ

健康プログラム

運動習慣 サポート教室

体力に合わせて無理なく楽しく
運動を続けられるよう指導します。



ストレッチ 筋力
トレーニング 足指体操 脳トレ
体操

健康プログラム

ウォーキング 講座

正しい歩行フォームを、
楽しみながら身につける講座です。

体力測定会

初日と最終日に実施し、
体力の変化を
実感していただきます。

高性能な業務用測定機器で
身体の状態を測定します。



セミナー

健康セミナー

各分野の専門家が、
生活にすぐ活かせるコツをお話します。



テーマ ①体を整える
②元気なカラダ作りのコツ
③食事・栄養
④お口の健康
⑤認知症予防

※写真、イラストは全てイメージです。

岐阜市 保健衛生部 健康づくり課



運営受託事業者/株式会社アクトス Sports Club AXTOS

岐阜市 運動習慣化 健康プログラム

実施スケジュール

	岐阜市柳ヶ瀬 健康運動施設 ・ウゴクテ 木曜日コース ※一部金曜	岐阜市北東部 コミュニティ センター 日曜日コース	岐阜市東部 コミュニティ センター 火曜日コース ※一部水曜	岐阜市市橋 コミュニティ センター 水曜日コース ※一部土曜	岐阜市北部 コミュニティ センター 金曜日コース
9月	17木	13日・27日	15火・29火	26土	18金・25金
10月	1木・15木・22木	4日・18日	6火・20火・27火	7水・14水・28水	9金・16金・23金
11月	5木・13金・19木	8日・15日・29日	11水・25水	7土・28土	6金・27金
12月	3木・11金	20日・27日	8火・15火・22火	2水・23水	4金・18金・25金
1月	7木・21木・29金	17日・24日・31日	5火・19火・26火	13水・27水	8金・15金・22金
2月	4木・18木	7日・14日・21日	2火・9火	10水・17水・24水	5金・12金
3月	4木			3水・10水	
全15回 10:00～11:30 90分					



健康づくり応援メニュー

1 運動習慣が
続く!

岐阜市と連携する
民間スポーツ施設が
9ヶ月間利用可能!

2 運動のお供に!

教室時に
**栄養ゼリーを
毎回配布!**

3 カラダの変化が
分かりやすい!

**トレーニング
記録ノート
プレゼント**

4 家でも気軽に
運動できる!

**エクササイズ動画
見放題!**

5 年2回
**体力測定会
+
アドバイス会**
(2030年度まで実施)

教室終了後も
サポートします!

※写真、イラストは全てイメージです。

募集期間

2026年8月1日(土)～8月31日(日)まで!

※定員に満たない場合、
再募集を予定しています。

注意事項

- お申込みはお1人1会場まで
- 医師より運動制限の指示がある場合は参加をご遠慮ください
- 気象状況等により日程を変更する場合があります

QRコードでお申込み



左のQRコードを
読み取って
必要事項を返信

申込方法

《 どちらか一方
でお申込みください 》

電話でお申込み

株式会社アクトス ウェルネス事業部

TEL **0120-153-223**

受付時間 平日10:00～17:00

※8/10(月)～8/14(金):夏季休暇のため電話申込み休止