



令和7年度

参加無料!

うちなだ × フィットネスセミナー

対象者：内灘町に住所がある、
主に **65～74歳の方**
(医師により運動制限されていない方)

定員：15名程度(先着順)

時間：10:30～12:30(全日程共通)

持ち物：内履きシューズ・タオル・水分・筆記用具・
水着(4回目、7回目のみ)
※動きやすい服装でお越しください



ポールウォーキング



自宅でフィットネス

	日程	内容	場所
1	10月 6日(月)	体力測定	保健センター
2	10月 9日(木)	運動の効果(講座・運動)	DUNE
3	10月 16日(木)	ポールウォーキング	DUNE
4	10月 20日(月)	水中ウォーキング①	DUNE
5	11月 4日(火)	マシンを使った筋トレ	DUNE
6	11月 6日(木)	ヨガ①	DUNE
7	11月 13日(木)	水中ウォーキング②	DUNE
8	11月 17日(月)	自宅でフィットネス	DUNE
9	11月 20日(木)	ヨガ②	DUNE
10	12月 4日(木)	体力測定・振り返り	保健センター

申込期間：9月10日(水)～9月30日(火)

申込方法：9月30日までに内灘町屋内温水プールDUNEの受付にてお申し込み下さい。

(申し込み書は受付に準備してあります)

※任意の用紙に下記事項を記入し、FAXでのお申し込みも可能です。

- ①名前 ②住所 ③年齢 ④生年月日 ⑤連絡先 ⑥緊急連絡先(続柄・連絡先)
⑦備考(身体に関する困りごと等)



問い合わせ先 ①内灘町屋内温水プールDUNE(宮坂に1-9) 担当:長谷川

TEL:(076)286-1800

FAX:(076)286-5521

受付時間：平日・土曜日 10:00～21:00 日曜・祝日 10:00～18:00

②内灘町地域包括支援センター(保健センター館内) TEL:(076)286-6750 担当:府中

受付時間：平日 8:30～17:15