



2025 運動教室

運動するきっかけが欲しい方。運動が苦手でも興味がある方。ぜひ気軽にご参加ください。

ヘルスアップクラス

ストレッチと筋トレで、健康的な体作りを行います。

- ① 9月26日(金)
- ② 10月24日(金)
- ③ 11月28日(金)
- ④ 12月19日(金)
- ⑤ 1月23日(金)

時間：午前10時00分～11時30分



とらいあんぐるMY-FIT
雨宮 麻美 先生

家トレクラス

自宅にあるものを使い、適度な負荷をかけながら出来る運動を紹介します。

- ① 9月25日(木)
- ② 10月23日(木)
- ③ 11月27日(木)

時間：午後7時30分～9時00分

参加費無料

お子様連れ参加OK

定員各30名

場 所：保健福祉支援センター
持ち物：動きやすい服装、水分、フェイスタオル

裏面へ⇒



ヨガ∞ストレッチクラス

体の不調をストレッチで改善する方法をご紹介します。

① 10月16日(木)

② 10月30日(木)

③ 11月13日(木)

時間：午後7時30分～午後9時00分



桜子健康スタジオ
斉藤桜子先生

桜子式ストレッチクラス (痛み改善編)

肩こり、腰痛、関節痛、偏頭痛など、痛みの改善に効果的なストレッチをご紹介します。

病院通いが日課になっている方はぜひご参加ください。

① 11月6日(木)

② 11月13日(木)

③ 11月27日(木)

時間：午後1時30分～午後3時00分

参加費無料

お子様連れ参加OK

定員各30名

場 所：保健福祉支援センター（まほらの湯西側）
持ち物：動きやすい服装、水分、フェイスタオル

<お問い合わせ・お申し込み>

富士川町役場

福祉保健課 健康増進担当 22-7207

町民生活課 国保担当

