

令和8年度運動教室 <北海道健康づくり財団補助事業>

ととのうカラダ・ラボ

70歳未満の千歳市民の方を対象に、**無料**で運動教室を実施します！
健康づくりを始めてみませんか？

皆さんにおススメ！

運動を始めたいけど、
機会がない



楽しい雰囲気の中で、
身体を動かしたい

<場所> 千歳市総合福祉センター4階

<定員> 各回 25人(申込順) ※申込は、**二次元バーコード**から！

<持ち物> 運動できる服装、タオル、水分、運動靴の上履き、
ヨガマット(無料レンタルあります)

<講師> 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット

福岡 永告子 先生



8月24日(月)

『ゆるっとピラティス』

(優しい運動)



週の初めに身体をリセット。
運動を始めたい方もお気軽にご参加ください。自宅で続けられる運動を学びましょう。

<時間> 10:00~12:00

<申込期間> 8/3(月) ~ 8/19(水)

9月28日(月)

『アクティブ・エアロ』

(しっかり運動)



健康を維持に効果的な「中等度の運動」を体験してみよう。
運動の機会を増やしたい方にも、おススメです。

<時間> 13:30~15:30

<申込期間> 9/1(火) ~ 9/23(水)

申込は、**二次元バーコード**から！



<問合せ先> 千歳市 保健福祉部健康づくり課健康企画係
電話(0123)24-0768 FAX (0123)24-8418

