

無理なく運動

脂肪燃焼

筋力維持

若返り

運動習慣

健康づくり

冬季間、運動できるスペースを開放します

ちょこっと運動、 はじめませんか？



保健センターのパワーリハビリ機器等施設を開放します！

保健センターにある運動機器を使って、安全な場所で無理なく“ちょこっと”体を動かしてみませんか？
まずは気軽に体験・運動教室/講習会にご参加ください。

体験・運動教室/講習会

参加費
無料！

●対象者 村内にお住まい・お勤めの概ね19歳以上の方

●開催日時（定員あり：各回10名程度）

●場所 北塩原村保健センター

第1回 10月27日(火) 13:00～14:30

第2回 11月5日(木) 10:00～11:30

第3回 11月12日(木) 10:00～11:30

※3回とも同じ内容です。都合の良い日に1回参加してください。
運動教室を兼ねているため、複数回の参加も大歓迎！

●体験・運動教室/講習会の主な内容

- ・準備運動・ストレッチ・簡易体力チェック・パワーリハビリ機器の使い方
- ・無理なくできる簡単な筋力運動や自宅でもできる運動の紹介、施設開放の説明 など

●講師 ConditioningA 鈴木 史江 先生

●参加申込 開催日の5日前までに保健センターへお電話または村ホームページよりお申し込みください。



講習後は自分のペースで！

講習を受けた方は、決められた開放時間に保健センターのパワーリハビリ機器等施設を利用できます。自分の体調や予定に合わせて、無理なく“ちょこっと運動”を続けてみましょう！

●施設開放試行期間：令和8年11月～令和9年3月 ●利用料：（試行期間のため）無料

●開放日：原則毎週月・金曜日 9:00～11:30、13:30～16:30（1回60分程度目安）

（土日祝日、年末年始、村事業等で使用予定の日は除く）

●利用できる施設機器等：パワーリハビリ機器（3種）、ヨガマット、ステップウェル など

※施設開放は、自主利用のため、講師や職員による個別指導や対応はありません。

【ご利用にあたって】

安全管理のため、利用できる方は、講習を事前に受講された方（利用許可証あり）に限ります。
利用は、ご自身の健康状態に十分注意し、自己の責任において行ってください。

【申し込み・お問い合わせ】 北塩原村保健センター 電話 0241-28-3733