

健康づくりサポートセンター

3か月で、 未来の自分を 変える。

無理なく・楽しく・効果的に。

運動習慣を身につけ、
心も体も健やかな毎日へ。



健康づくりの
第一歩を
一緒に始めませんか？

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 体力を維持したい
- ✓ 健康的な生活習慣を身につけたい
- ✓ 一人では続かない

プログラム内容

有酸素運動

- ・ランニングマシン
- ・エアロバイク
- ・リカンベントバイク
- ・ステップ運動

筋力トレーニング

- ・腹筋マシン
- ・スパイダーマシン
- ・ダンベル・チューブ
- ・バランスボール

エクササイズ

- ・水中ウォーキング (プール 月1回)
- ・上半身トレーニング (exルーム 月1回)
- ・下半身トレーニング (exルーム 月1回)

ボディメンテナンス 外部講師 (各月3回)

- ・ヨガ教室
- ・やさしいエアロビクス
- ・健康体操

実施期間

令和8年
9月1日(火)～11月30日(月)

場所

WELLNESS PARK IWAKI いわきゆったり館
健康づくりサポートセンター

対象者

18歳以上のいわき市民の方
週に3回以上の参加ができる方
※定員を超える応募があった場合は抽選となります。

開催時間

月～金 11:00～20:00
土・日 11:00～17:00
※休館日を除く

参加費

無料

募集定員

20名

まずは
お気軽に
ご相談ください！

申込方法 チラシ裏面の申込用紙をご記入の上、
FAX 又は WELLNESS PARK IWAKI
いわきゆったり館のフロントまで
ご持参ください。

申込期間

令和8年
7月1日(水)～7月31日(金)まで

結果通知

令和8年
8月中旬
ご連絡いたします。

募集定員
20名
(応募者多数の場合は、
抽選となります)

こんな変化を
目指します！



疲れにくく、
元気な体に！



生活習慣病の
予防・改善に！



体力・筋力が
アップ！



仲間と一緒に、
楽しく継続！



健康づくりサポートセンター



参加申込書



※必要事項をご記入の上、FAX又はWELLNESS PARK IWAKI いわきゆったり館のフロントまでご持参ください。

1. ご本人様について

ふりがな 氏名		性別	男・女			
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳
電話番号 <small>※携帯電話でも可</small>	()		—			
現住所	〒					
身長	cm		体重	kg		
参加目的	<input type="checkbox"/> 健診データ等改善		<input type="checkbox"/> 美容・ダイエット		<input type="checkbox"/> 健康・体力づくり	
	<input type="checkbox"/> 交流		<input type="checkbox"/> 介護予防		<input type="checkbox"/> ストレス解消	
					<input type="checkbox"/> その他()	
参加歴	以前参加したこと		あり・なし			

2. ご一緒に参加を申し込む方①

※ご家族やご友人など、代表者以外の方をご記入ください。

ふりがな 氏名		性別	男・女			
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳
電話番号 <small>※携帯電話でも可</small>	()		—			
現住所	〒					
身長	cm		体重	kg		
参加目的	<input type="checkbox"/> 健診データ等改善		<input type="checkbox"/> 美容・ダイエット		<input type="checkbox"/> 健康・体力づくり	
	<input type="checkbox"/> 交流		<input type="checkbox"/> 介護予防		<input type="checkbox"/> ストレス解消	
					<input type="checkbox"/> その他()	
参加歴	以前参加したこと		あり・なし			

3. ご一緒に参加を申し込む方②

※ご家族やご友人など、代表者以外の方をご記入ください。

ふりがな 氏名		性別	男・女			
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳
電話番号 <small>※携帯電話でも可</small>	()		—			
現住所	〒					
身長	cm		体重	kg		
参加目的	<input type="checkbox"/> 健診データ等改善		<input type="checkbox"/> 美容・ダイエット		<input type="checkbox"/> 健康・体力づくり	
	<input type="checkbox"/> 交流		<input type="checkbox"/> 介護予防		<input type="checkbox"/> ストレス解消	
					<input type="checkbox"/> その他()	
参加歴	以前参加したこと		あり・なし			

申込FAX番号



FAX : 0246-43-0804

※定員を超える応募があった場合は抽選となります。
※当選された方のみ8月中旬までにご連絡いたします。
※個人情報は本事業運営以外の目的には使用いたしません。



WELLNESS PARK IWAKI
いわき ゆったり館

本事業は、いわき市からの委託を受け、WELLNESS PARK IWAKI いわきゆったり館が運営しています。