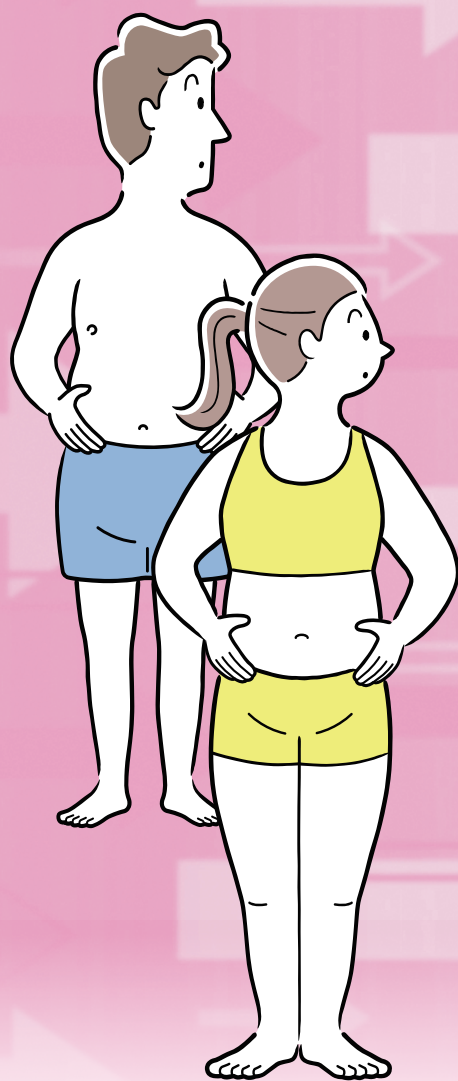
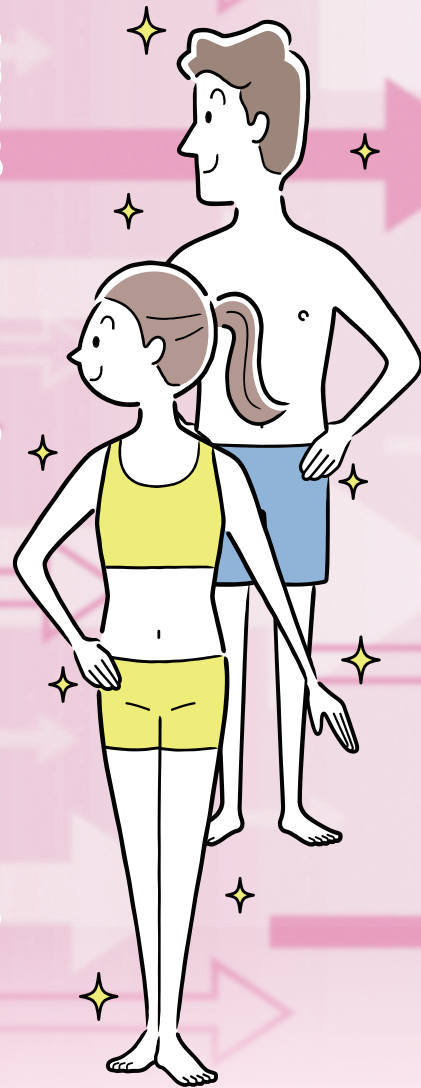




運動による「効果」を生み出すプログラムを提供します

結果にこだわる！ 身体づくり！

健康づくりサポートセンターで



健康づくりサポートセンターの参加者を募集します！

※週に3回以上参加出来る方。※クアハウス、館内温泉施設をご利用の際は別途料金がかかります。

主な内容

有酸素運動

- ・ランニングマシン
- ・エアロバイク
- ・リカルベントバイク
- ・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 ets

プログラム

- ・お腹スッキリ
- ・体幹トレーニング
- ・上半身トレーニング
- ・下半身トレーニング
- ・水中運動
- ・ヨガ教室(外部講師)
- ・リズム体操



場所

いわきゆったり館内
健康づくりサポートセンター
※クアハウストレーニングルームではありません。

期間

令和7年 12月1日(月) ▶ 令和8年 2月28日(土)

3ヶ月間！

開所時間

月~金 11:00~20:00迄
土・日 11:00~17:00迄

参加費

無料

申込方法



電話・FAXにて受付。
FAXの場合はチラシ裏面の
申込用紙にご記入いただき、
下記いわきゆったり館まで
お願いします。

申込期限

令和7年 10月31日(金)
締切日必着

募集定員

20名

※定員を超える応募があった場合は抽選と致します。当選された方のみ11月中旬までにお電話にてご連絡致します。※いわき市在住で18歳以上(高校生を除く)の方が対象です。



いわき市健康・福祉プラザ
いわき ゆったり館
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町上浅貝22-1

TEL 0246-43-0801
FAX 0246-43-0804



webサイト

発行 いわき市保健福祉部健康づくり推進課

「この事業は、いわきゆったり館がいわき市からの委託を受け、健康意識の向上と健康づくりの取組みの習慣化を図ることを目的に実施するものです。」

健康づくりサポートセンター 参加申込書

ふりがな				性別	男 ・ 女	
氏 名				性別		
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳
電話番号 ※携帯電話でも可	() —					
現 住 所	〒					
身 長	cm		体 重	kg		
参加目的	・健診データ等改善 ・美容、ダイエット ・健康、体力づくり ・交流 ・介護予防 ・ストレス解消 ・その他()					
参 加 歴	以前参加したこと あり ・ なし					
と一緒に 参加を申込む方	ふりがな				性別	男 ・ 女
	氏 名				性別	
生年月日	西暦	年	月	日	年齢	歳
電話番号 ※携帯電話でも可	() —					
現 住 所	〒					
身 長	cm		体 重	kg		
参加目的	・健診データ等改善 ・美容、ダイエット ・健康、体力づくり ・交流 ・介護予防 ・ストレス解消 ・その他()					
参 加 歴	以前参加したこと あり ・ なし					

※定員を超える応募があった場合、抽選に当選された方のみ11月中旬までにお電話にてご連絡致します。
 ※健康づくりサポートセンターの運営に必要な範囲内で適正に個人情報を取扱うとともに、目的外利用は致しません。