



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・効率的に
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12月1日（火）～令和9年2月28日（日）

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10月1日（木）～10月31日（土）

結果通知



11月中旬頃

※当選された方のみ11月中旬までに
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！



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！

発行：いわき市保健福祉部健康づくり推進課 運営：WELLNESS PARK IWAKI いわきゆったり館

「この事業は、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り組みの習慣化を図ることを目的に実施するものです」



WELLNESS PARK IWAKI

いわき ゆったり館

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
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			

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
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			

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
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			

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11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。