

令和8年度

ヘルスアップ講座

～運動でこころとからだを健康に！～



日程表・内容

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
筋力アップ コース	8日 (金)	8日 (月)	10日 (金)	3日 (月)	25日 (金)	5日 (月)	13日 (金)	15日 (火)	8日 (金)	8日 (月)
	西部 <small>総合福祉センター</small>	西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>	西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>	西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>	西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>	西条市 <small>総合福祉センター</small>
ウォーキング コース	12日 (火)	12日 (金)	/	/	/	/	10日 (火)	11日 (金)	12日 (火)	19日 (金)
	西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>					西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>	西条市 <small>総合福祉センター</small>	西部 <small>総合福祉センター</small>

筋力アップコース

体づくりの専門家による、すきま時間にできる簡単な運動の紹介と実践

持参物 水分、汗拭き用タオル

【運動例】



対象 西条市民
運動制限のない方

時間 13:30～15:00
(受付 13:00～)
※当日は保健センター前の血圧計で測定を
してから入室ください

場所 ● 西条市総合福祉センター
(A棟 3階 集会室)
● 西部総合福祉センター
(1階 機能訓練室)

定員 各講座15名程度

参加費 無料

注意事項
・毎月同じ内容です
・定員超過時は初回の方優先
・動きやすい服装でお越しください

ウォーキングコース

体づくりの専門家による、効果的なウォーキングのコツの紹介と20分程度のウォーキング

※雨天時は、室内ウォーキング等内容を変更して実施します

持参物 水分、汗拭き用タオル、屋外シューズ、
日よけ帽子

運動の前には・・・

保健師または管理栄養士による“健康ミニ講話”実施！



お申し込み

事前のお申し込みが必要です
お電話または来所または申込みフォームからお申し込みください

申込期間 各講座の1か月前～3日前まで ※定員になり次第、申込を終了します

申込フォーム



申込先

中央保健センター ☎ 0897-52-1215
西部保健センター ☎ 0898-64-5333

または