

令和7年度

健康マイレージポイント対象事業

元気わくわく運動セミナー

月日	曜日	内容	講師	会場
7月11日	金	簡単にできる筋トレ!	市スポーツセンター 健康運動指導士 遠藤 仁 先生	健康センター
8月21日	木	脂肪を燃やす☆エクササイズ	健康運動指導士 小池 千香子 先生	健康センター
9月25日	木	スローエアロビック& リンパ流してスッキリ!	日本エアロビック連盟認定 指導専門委員 渡部 留美子 先生	健康センター
10月16日	木	お悩み解決!その① 肩こり・猫背改善教室	健康増進施設めぐみ 健康運動指導士 秋葉 裕 先生	健康センター
11月11日	火	リズムカルに♪ 気分爽快エクササイズ	健康増進施設のぞみ 健康運動指導士	健康センター
12月8日	月	椅子に座って運動しよう ～体を温めて免疫アップ!～	フィットネスインストラクター 小野 淳子 先生	健康センター
1月22日	木	ヨガでカラダ整う時間を	Re play! TENDO インストラクター 武田 春香 先生	スポーツセンター
2月17日	火	お悩み解決!その② 腰痛予防教室	市スポーツセンター 健康運動指導士 遠藤 仁 先生	スポーツセンター
3月13日	金	音楽に合わせて♪ ダンスエクササイズ	Re play! TENDO インストラクター Sayaka 先生	スポーツセンター

(3月はマイレージ事業実施期間ではありませんのでポイントの付与はありません。ご了承ください。)

対象

74歳までの市民の方(先着30名)

参加費無料

時間

午後1時30分～午後3時

会場

市健康センター ※1～3月は市スポーツセンター

申込み

各回、市報掲載後に健康課にお申込みください。

持ち物

内履き・飲み物・タオル(動きやすい服装でおいでください。)



《申込み・問合せ》 天童市健康センター 天童市駅西五丁目2番2号

天童市健康福祉部 健康課 市民健康係 TEL 652-0884

