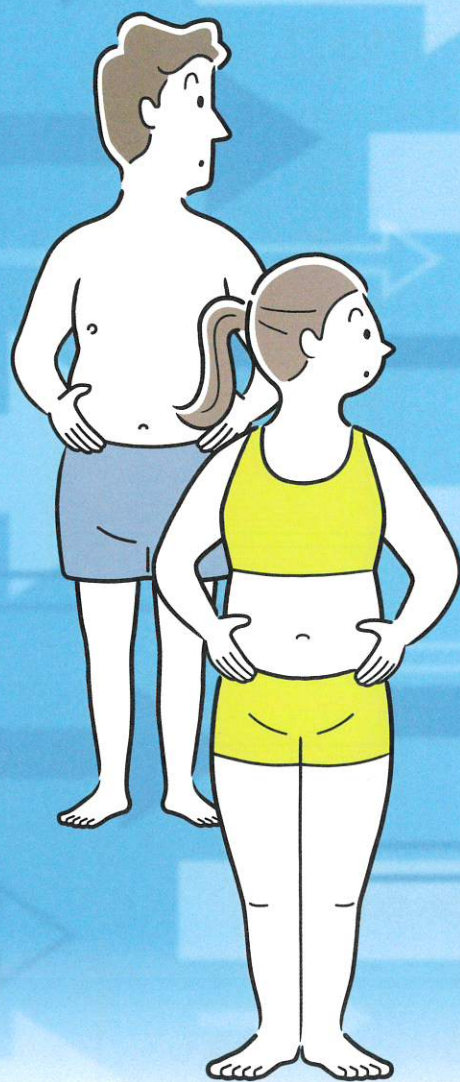




運動による「効果」を生み出すプログラムを提供します

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 etc

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。

開所時間

月～金 11:00～20:00迄
土・日 11:00～17:00迄

期間

令和7年
9月1日(月)▶11月30日(日)

3ヶ月間!

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 7月31日(木)
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8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。」