

体操教室 令和8年度受講者募集

一般財団法人 下越総合健康開発センターでは次のとおり令和8年度受講者を募集します。

内容はストレッチ、リズム運動、筋力トレーニングなどの健康体操を主に、健康の維持増進を図ることを目的とした体操教室です。全教室74歳までの方を対象としています。

※いずれのコースも年会費(会費)には保険料が含まれています。

①平日午前コース（令和8年4月～令和9年3月まで）全40回程度 9時30分～11時

教室名	曜日	対象	年会費税込	目的	募集数	
スマイルライフ※	月	70～74歳の方	17,400円	軽い運動で体力や筋力を維持 適正体重の維持 体力増進、筋力アップ 軽い運動で心と体の健康づくり 心と体の健康づくり	10名	
ダイエットアップ	火	脂肪を減らしたい方	19,600円		5名	
ボディシェイプ	水	しっかり運動したい方			5名	
ヘルシーサポート	木	軽い運動をしたい方			5名	
ヘルシーアップ	金	基礎体力をつけたい方			5名	

※スマイルライフ教室は全35回程度となります。

②平日午後コース（令和8年4月～令和9年3月まで）全32回程度 午後1時30分～3時

ビギナーズ	月・火 の不定期	基礎体力をつけたい方	14,100円	心と体の健康づくり	10名
グットラク	金・水 の不定期	初心者の方		軽い運動で、肩・腰・膝痛などを予防	10名

③土曜コース（令和8年4月～9月まで） 午前9時30分～11時30分 全12回程度

ノルディック ウォーキング	月2～3回 土	5～6km歩ける方	6,500円	ポールを使って外歩き ※天候により日程変更の場合あり	25名
------------------	------------	-----------	--------	-------------------------------	-----

<申し込み方法>

- 受付日：3月10日（火）～17日（火）※日曜日は除く
- 受付時間：月～金曜日（午後のみ）13：30～16：30 土曜日（午前のみ）9：00～12：00
- 受付場所：一般財団法人 下越総合健康開発センター 新発田市本町4丁目16番83号

※電話でのお申込みはできません。事務室窓口へお越しください。

<お問合せ先>

電話：0254-24-1145 下越総合健康開発センター 健康増進指導課

<注意事項>

- 定員になり次第、締め切ります
- 医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください