

三保健康づくり教室

中津市運動で健康づくり推進協議会と中津市が協力して実施している運動教室です。ストレッチ・中津市オリジナル健康体操「元気すこやか体操」、有酸素運動、筋カトレーニング、レクリエーションなど、楽しく簡単な運動を行います。

場 所：三保交流センター

令和8年度版

日 時：毎月第1月曜日 10:00～11:30

必要なもの：上履き用の運動シューズ、お茶など(水分補給)、タオル

対 象 者：運動による健康づくりに関心のある方ならどなたでも

月	日	内容	
	4	6	自己紹介・元気すこやか体操・身体を使ったレクリエーション
☆	5	4(祝)	有酸素運動(推進員指導)
	6	1	総合健診実施のためお休み
	7	6	筋カトレーニング
☆	8	3	身体をつかったレクリエーション(推進員指導)
	9	7	有酸素運動
	10	5	身体をつかったレクリエーション
☆	11	2	筋カトレーニング(推進員指導)
	12	7	体力測定
	1	4	年始のためお休み
	2	1	有酸素運動
	3	1	筋カトレーニング(ボールを使った筋カトレーニング)

※参加者自身の健康については自己責任でお願いします。
また、不安等があれば、主治医に相談のうえ、参加をお願いします。

問い合わせ先

中津市地域医療対策課

TEL 0979-62-9211