

令和8年度

# 今津健康づくり教室

場 所：今津コミュニティーセンター

日 時：毎月第4金曜日 10:00~11:00(祭日は除く)

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	24	自己紹介・有酸素運動
☆	5	有酸素運動(推進員指導)
6	26	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション
7	24	筋力トレーニング
8	28	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション
☆	9	有酸素運動(推進員指導)
10	23	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション
11	27	筋力トレーニング
12	25	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション
1	22	体力測定
☆	2	有酸素運動(推進員指導)
3	26	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション

※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