

# 夜の1時間で毎日が変わる

最高の身体のパフォーマンスを引き出すプログラム



~参加者だけのスペシャルプログラム~

①エクササイズ教室、②ヨガ・ピラティス教室の参加者は、  
トレーニング室利用とプロによる  
自宅のできるコンディショニング方法、  
食事など栄養相談ができます。

20歳から65歳  
働く世代のフィットネス

## 第1期申込開始

~第1期9月から11月~

### ① エクササイズ教室

- 毎週木曜日
- 20:00-21:00
- 糸田アリーナ
- 定員:20人
- 参加費:2000円
- 1期12回分

### ② ヨガ・ピラティス教室

- 毎週火曜日
- 19:30-20:30
- 保健センター
- 定員:15人
- 参加費:2000円
- 1期12回分

### ③ ニュースポーツ教室

- 毎週金曜日
- 18:00-19:00
- 町民会館
- 定員:30人
- 参加費:1200円
- 1期12回分

### ④ ウォーキング教室

- 第2.4 水曜日
- 19:30-21:00
- 糸田アリーナ
- 定員:20人
- 参加費:月200円
- 9月2回分



町の健診で、40歳から65歳で「運動を1日1時間以上おこなっていない」と答えた割合が、福岡県内で男女ともにワースト1という結果でした。この結果を踏まえ、働く世代をターゲットに運動を継続的に習慣化していく教室を行います。

糸田町の働く世代が運動やスポーツを行うことで健康に元気になる、活気のある糸田町を目指します。

### 申込について

申込期間：8月26日(火)まで

#### ■ WEB申し込み

右記の2次元コードを読み込みお申込みいただけます→  
(24時間対応)

#### ■ 電話申し込み

☎ 0947-49-9020 ☎ 0947-26-0038

保健センター

社会教育係

電話受付時間 9:00-17:00 (月~金) ※土・日・祝日は休館日

#### ■ 参加条件

糸田町在住、20歳から65歳までの方

#### ■ 申込時に保険加入の為、氏名、生年月日、住所、性別を伝えて下さい。

