

ジム・温水プール
ゴルフスクール利用の特典
付き！

今度こそ、
やってみようと
思ったあなたへ

65歳以上の
男女対象



ゼロからはじめる カラダづくり



運動したいけれど続けられないとあきらめている方、いませんか？
イスに座ってできる運動や、その場でできる運動を中心に、
無理なく簡単な体操で、健康に過ごせる体を作りましょう！

会場

市内公共施設・
コパンスポーツクラブ

日程

8月～11月 全12コース 各7回

※各回の実施内容、スケジュールは裏面をご確認ください

申込期限

7月22日(火)まで

一人参加でも
大丈夫！

参加
対象者

市内在住の65歳以上の方で、運動習慣のない方

※運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること
※教室開始時の年齢

定員

1コース25人 合計300人

(申込みが定員を超えた場合は抽選となります) ※原則、全日程参加可能な方が対象となります

参加費
無料

特典①



スポーツクラブ利用

受講期間中はコパン鶴沼店・各務原店の温
水プール・トレーニングジムを1回200
円でご利用いただけます

特典②



ゴルフスクール利用

9月-11月の期間中、3,000円/月でゴルフラ
ボを自由にご利用いただけます。月2回まで
コーチのレッスンがうけられます。※要予約

教室実施内容

各回1時間

持ち物

- 第1回 問診票記入 体力測定
 第2回 運動教室
 第3回 栄養の改善講座、運動教室
 第4回 運動教室
 第5回 運動教室
 第6回 運動教室
 第7回 体力測定 運動継続の勧め

室内シューズ
 ヨガマット（お持ちの方）
 タオル
 飲み物

初回と最終回に
 体力測定を
 おこないます



実施スケジュール

コース	会場	時間	曜日	日にち							
1	A那加福祉センター 那加雲雀町15 B産業文化センター 那加桜町2-186	10:00～11:00	火曜日	8/19 A	8/26 A	9/2 B	9/9 B	9/16 B	9/30 B	10/7 B	
2	稲羽コミュニティセンター 上戸町3-324	14:00～15:00	火曜日	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	
3	コパンススポーツクラブ鶴沼 鶴沼西町3-240	15:00～16:00	木曜日	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	
4	A中央ライフデザインセンター 蘇原中央町2-1-8 B蘇原コミュニティセンター 蘇原野口町1-1-3	10:00～11:00	金曜日	8/22 A	8/29 A	9/5 A	9/12 B	9/19 B	9/26 A	10/3 B	
5	陵南福祉センター 鶴沼朝日町2-384-1	14:00～15:00	金曜日	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	
6	コパンススポーツクラブ各務原 各務西町4-303-5	9:00～10:00	土曜日	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	
7	産業文化センター 那加桜町2-186	10:00～11:00	火曜日	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	
8	稲羽コミュニティセンター 上戸町3-324	14:00～15:00	火曜日	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	
9	コパンススポーツクラブ鶴沼 鶴沼西町3-240	15:00～16:00	木曜日	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	
10	中央ライフデザインセンター 蘇原中央町2-1-8	10:00～11:00	金曜日	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	
11	陵南福祉センター 鶴沼朝日町2-384-1	14:00～15:00	金曜日	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	
12	コパンススポーツクラブ各務原 各務西町4-303-5	9:00～10:00	土曜日	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	

※注1 内容は、全コース同じです ※注2 お申込みはお1人1コースまで ※注3 医師より運動制限の指示がある場合は参加をご遠慮下さい
 ※注4 気象状況により、日程を変更する場合があります。ご了承ください

申込み・詳細

専用申込みフォーム（右記二次元コード）
 各務原市役所健康づくり推進課 ☎058-383-7258
 那加桜町2丁目163番地（総合福祉会館内）

専用申込み
 フォーム

Web申込
 7月22日（火）まで

