

おひとり様のご参加も大歓迎！

65歳以上の
の男女対象

ゼロからはじめる カラダづくり 運動教室

参加費
無料

運動したいけど続けられないと
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、
健康に過ごせるカラダを作りましょう！



☆ Benefits ☆ 運動教室に通うと 嬉しい特典付き！

特典①

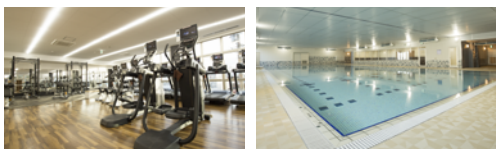


ゴルフスクール利用

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

特典②

スポーツクラブをお得に利用



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③

初回と最終回に体力測定

実際に数値を測定することで効果が目に見えます

日程 2026.8月～11月

全12コース 各8回

会場 各務原市内公共施設・
コパンスポーツクラブ

対象 各務原市内在住の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

申込みはこちら！

申込締切 7/21(火)まで



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 運動教室
- 第 8 回 体力測定 運動継続の勧め

持ち物
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

コース番号	会場	時間	曜日	日にち								
1	総合福祉会館 那加桜町2-163	9:30~10:30	火曜	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	
2	稲羽コミュニティセンター 上戸町3-324	13:00~14:00	火曜	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	
3	コバンスポーツクラブ鶴沼 鶴沼西町3-240	15:00~16:00	木曜	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	
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	9:30~10:30	金曜	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	
				A	A	A	B	B	A	A	B	
5	陵南福祉センター 鶴沼朝日町2-384-1	13:00~14:00	金曜	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	
6	コバンスポーツクラブ各務原 各務西町4-303-5	9:00~10:00	土曜	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	
7	総合福祉会館 那加桜町2-163	11:00~12:00	火曜	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	
8	稲羽コミュニティセンター 上戸町3-324	14:30~15:30	火曜	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	
9	コバンスポーツクラブ鶴沼 鶴沼西町3-240	15:00~16:00	木曜	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	
10	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	11:00~12:00	金曜	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	
				A	A	B	A	B	A	B	A	
11	陵南福祉センター 鶴沼朝日町2-384-1	14:30~15:30	金曜	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	
12	コバンスポーツクラブ各務原 各務西町4-303-5	9:00~10:00	土曜	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	

※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

問合せ

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

申込締切
7月21日(火)まで

