

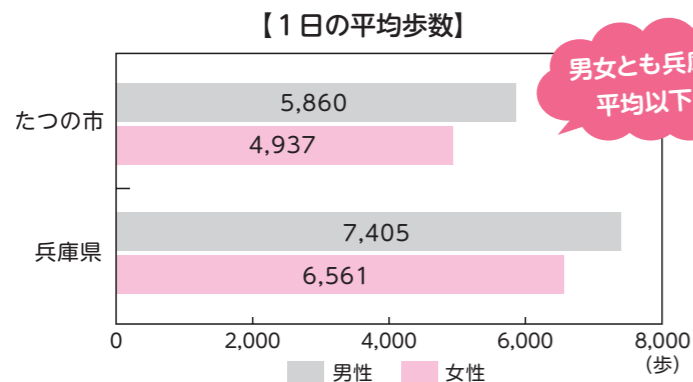
アクティブフィットネス教室が
全5日間の日程にリニューアル!

からだ改善フィットネス教室

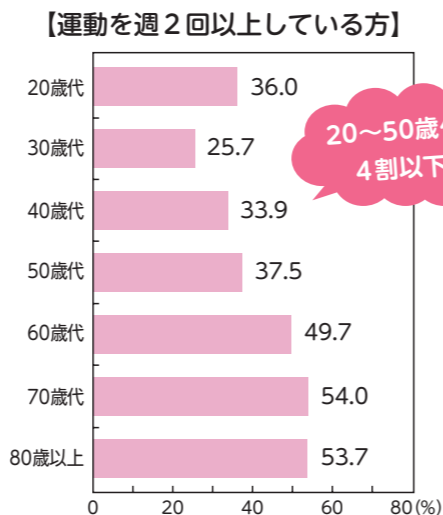
運動を行い、生活習慣病を予防することが大切です!

たつの市の1日平均歩数は、男性 5,860歩、女性 4,937歩と、兵庫県の平均と比較して少ない状況です。

また、運動を週に2回以上している方の割合は20歳代～50歳代が4割以下と低くなっています。



資料：たつの市健康増進計画・食育推進計画（第4次）



運動を始めるきっかけづくりとして「からだ改善フィットネス教室」を受講してみませんか?

1日目

- ストレッチ
- 座って体幹トレーニング
- ベジチェック (野菜の推定摂取量を測定)

2日目

- 自主トレーニング機器の使用
- ※自主トレーニング室の許可証を発行します

3日目

- 足の体幹トレーニング
- 栄養講座

参加者の声

「毎日運動をするようになりました」
「歩き方を意識し、間食を控えて体重が2kg以上減少しました」
「毎日のウォーキングや減塩を意識して血圧値が改善しました」

教室受講後

自主トレフォローアップ講習会より効果的なトレーニング機器の使い方を知ろう!

4日目

- ウォーキング

5日目

- 音楽に合わせた運動

コース	1回目日程	時間
1コース	6月3日(水)	14:00～16:00 (受付13:30～)
2コース	8月26日(水)	14:00～16:00 (受付13:30～)

※4コース開催します。上記以外のコースは、市ホームページをご覧ください。

場 所 はつらつセンター

対 象 者 40歳以上75歳未満のたつの市民の方で、要介護認定を受けておらず、医師から運動の制限がない方

募集人数 15名(予約制・先着順) ※初めての方が優先となります。

受講料 2,000円

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

※当日は動きやすい服装でお越しください。

申込方法 電子申請、電話、窓口

申込・問い合わせ先 健康課(はつらつセンター内) ☎63・2112



詳細は、市ホームページをご覧ください



電子申請はこちらから



祝100歳



祝全国大会出場

第98回選抜高等学校野球大会

選手 谷口 慎治さん(神戸国際大学附属高等学校2年生、揖保川町)



第37回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会

選手 上田 大誠さん(龍野東中学校2年生)
中塚 大翔さん(龍野西中学校2年生)



※学年は大会出場時点のものです。



龍野体育館第2期スポーツ教室受講生を募集

申込期間 6月9日(火)～14日(日) 9時～19時(日曜日は17時まで)

受講料 各教室4,000円(全10回分)

申込方法 龍野体育館窓口へ申し込み(電話、ファックス、代理申込不可)

◆定員を超えた教室は、6月16日(火)10時から事務局で抽選を行います。

受講できる方には、6月17日(水)に連絡します。

定員に満たない教室は、6月17日(水)13時から追加募集します。

各教室の定員状況については、別途ホームページにて公表します。

※対象者の年齢は、令和8年4月1日時点です。

◆チェアビクス教室を初めて受講される方は、教材用ボール代金1,800円が必要です。

申込・問い合わせ先 龍野体育館 ☎63・2261



教室名	対象者	定員	期間	曜日	時間
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	20名	7/7～9/15	火	13:30～14:30
リズム・ダンス		20名	7/8～9/16	水	19:30～20:30
ヨガ	おおむね60歳以上の女性	20名	7/4～9/19	土	19:30～20:30
チェアビクスI		25名	7/8～9/16	水	10:00～11:00
チェアビクスII		25名	6/26～9/4	金	10:00～11:00

ストレッチ・ヨガ … ゆっくりとした動きから筋肉をほぐし、ストレッチや姿勢の矯正を行うことで内臓機能の向上を図ります。

リズム・ダンス … ダンスにより気持ちよく汗をかきストレスを解消します。

ヨ ガ … 筋肉をほぐす姿勢をとり、心身を癒します。

チェアビクス … 膝や足への負担を小さくするため、イスに座ったまま安全に運動を行います。