動いて、学んで、つながる！

高浜町中央体育館で 新しい 健康習慣 はじめませんか？

運動初心者歓迎！
楽しく体を動かしながら、健康づくりの第一歩を。
あなたに合った教室がきっと見つかります。

▶2026年10月スタート！

目的に合わせて選べる3つの健康教室！

① シニア向け

シニア健康サポート教室

いつまでも自分の足で歩き、自分らしく暮らす、
健康寿命の延伸を目的に、運動、交流、
健康測定を組み合わせた教室です。

- 対象者　65歳以上　運動経験:問わない
- 開催日時　火曜 13:00～14:00
  金曜 10:00～11:00　（週2回！）
- 開催場所　メインアリーナ・会議室
- 募集人数　10名（1ヶ月）
- 実施内容　ウォーミングアップ、運動指導、クールダウンなど
- 講師　大坪

初日に体力測定を行い、火曜日と金曜日の週2回を4週繰り返して、最後にまた体力測定を行います。運動習慣をつけることが大事！

② 幅広い年齢層

スタートアップ 健康サポート教室

「健康運動の総合窓口」として幅広い世代が参加できます。自分に合った運動を見つけて運動機能維持のほか、心身のリフレッシュやコミュニティ形成にも！

- 対象者　年齢層、運動経験:問わない
- 開催日時　月曜 13:00～14:00
- 開催場所　メインアリーナ・会議室
- 募集人数　10名程度（1ヶ月）
- 実施内容　筋、関節のリセット(整える)、アクティブ(動かす)
- 講師　後藤

「ここに来ると体が楽になる」
「楽しいから一緒に行こう」と、参加者が家族や友達を誘いたくなる「人が人を呼ぶ教室」

③ 幅広い年齢層

「心を整える」教室

ただ動かすだけじゃない！
健康習慣に大切な「自分との対話」を学び、
痛みや違和感と上手に付き合うための教室。
心のコリをほぐします！

- 対象者　年齢層、運動経験:問わない
- 開催日時　水曜　第2・4週 13:00～14:00
- 開催場所　会議室
- 募集人数　10～15名（単発）
- 実施内容　１時間の中で、前半では呼吸法やストレッチを通して自分の体を知り、後半で内面へアプローチし健康習慣への心と体のベースを整えます。
- 講師　寺坂

ご自身の体の状態を知り、心につなげて
健康習慣への基盤を作りましょう。

この教室で期待できること

健康寿命の延伸
運動習慣で、いつまでも
自分の足で歩ける体づくりを！

地域交流の促進
教室をきっかけに
新しいつながりが生まれます！

健康サポート
専門的なサポートで
心も体も元気に！

運動が初めての方も、安心して
ご参加いただけます！
お気軽にご参加ください。

お申し込み お問い合わせ

お気軽にご連絡ください

WEBでのお申し込み
右のQRコードから
お申し込みフォームに
アクセスしてください。

お電話でのお申し込み
高浜まちなか交流館
0770-72-3318
【受付時間】平日10時－17時
土日祝・年末年始は除く

教室開催場所
高浜町中央体育館
〒919-2225
福井県大飯郡高浜町宮崎９２－１－１

主管：高浜町総合型クラブHIGH-BEACH　ヘルスケアチームHERB（ハーブ）　主催：高浜町教育委員会