

参加費
無料

2024年度(令和6年度)

3回シリーズで楽しく運動♪

令和6年度

40代から始める フィットネス

～おなか周りをスッキリさせましょう～



内容：体組成や血圧等の測定、健康運動指導士によるエクササイズ
保健師によるミニ講座「フィットネスの効果や生活習慣病予防について」等
スマートウォッチを活用した運動量のチェックを実施予定 ※大久保・西明石会場のみ

対象：おおむね40～60歳の明石市民の方

※原則、初めての参加かつ3回すべての講座に参加できる方



会場・日時・申込期間

実施地区	会場	日時	定員	申込期間
明石 ※スマートウォッチの使用なし	ウイズあかし (東仲ノ町6番1号)	①2024年7月13日(土) 13:30～16:15 ②2024年7月20日(土) 13:30～16:15 ③2024年10月12日(土) 13:30～16:15	25	2024年 6月1日(土)～ 28日(金)
大久保 	あかし保健所 (大久保町ゆりのき通り 1丁目4-7)	①2024年12月7日(土) 9:30～12:15 ②2024年12月14日(土) 9:30～12:15 ③2025年3月22日(土) 9:30～12:15	35	2024年 11月1日(金)～ 22日(金)
西明石 	鳥羽小学校区 コミュニティ・センター (西明石北町2丁目2-1)	①2025年1月25日(土) 9:30～12:15 ②2025年2月1日(土) 9:30～12:15 ③未定(2025年4月土曜日の予定)	20	2024年 12月1日(日)～ 27日(金)

※大久保・西明石会場は①の講座終了後、スマートウォッチとアプリの連携方法等の説明があります(希望者のみ)。



申込はこちら
(市ホームページ)
もしくは右の方法で

問合せ先

TEL:078-918-5657

FAX:078-918-5440

Mail:kenkou@city.akashi.lg.jp

※FAXをご利用の場合「40代から始めるフィットネス申込み」
「氏名」「年齢」「連絡先」をご記入ください。

QR以外からのお申込みは受付時間:平日 8:55～17:40

明石市 健康推進課