

廿日市市では、運動を中心とした健康教室を開催しています。

令和7年度

はっかいちハートビクス

参加者募集！！

参加費無料！

健康運動指導士による運動講座

リズムにのって
ハートビクス♪



栄養士による食生活ミニ講座

普段の生活に
すぐ活かせる！

場 所	日 程	時 間
山崎本社みんなのあいプラザ 1階 多目的ホール	9月 1日（月）	13時00分 ～ 15時30分
GROBALRESORT 総合スポーツセンター サンチェリー サブアリーナ	10月20日（月）	
廿日市商工会議所 1階多目的ホール	11月10日（月）	
山崎本社 みんなのあいプラザ 1階 多目的ホール	12月 8日（月）	
	1月19日（月）	
	2月 2日（月）	

6回全ての日程に参加できる方が対象です。

※やむを得ず欠席する場合は、事前に連絡をお願いします。

定 員：40名

対 象：市内在住の40歳から75歳未満の方

＊循環器系疾患などある方は、安全のため、かかりつけ医に相談のうえ、ご参加ください。

持参物：タオル、飲み物、動きやすい服装・靴（下履き）

＊体操用マットをお持ちの方は持参してください

問い合わせ・申し込み

事前に申し込みが必要です。8月22日（金）までにお申し込みください。

廿日市市健康福祉総務課 ☎20-1610

はつかいちハートビクスの流れ

アンケート調査記入

まずは、
体調のチェック

体重測定・血圧測定

ミニ講座「食事のお話」

楽しく体を
動かします

運動教室（1 時間 15 分程度）～健康運動指導士の講義・実技～

健康運動指導士・栄養士からの個別アドバイス

気になる栄養のことを
学びます

終了



◁◁◁ 2024 年 9 月 2 日
月ハートビクス月

みんなで身体を
動かすと楽しい！

定期的に運動する
きっかけとなった！