



# クアハウスで



# 運動しよう！

場 所：クアハウス岩滝

時 間：13：30～16：00（受付13：10～）

講 師：家谷 美穂子先生（健康運動指導士）

対 象：町内在住の70～80歳の方（定員10名）

\*令和5年、6年度クアハウスで運動しよう！に参加されていない人、  
クアハウス会員でない人。

費 用：無料

## 参加費募集

5回シリーズの教室です。できるだけすべてにご参加ください。

回数	日程	テーマ	内容
1回目	11月10日（月）	自分の身体を知って身体を整える	コンディショニング
2回目	11月17日（月）	マシンを使った筋トレや有酸素運動を体験	マシン運動
3回目	11月28日（金）	筋力を増やしてフレイル予防	筋トレ・ウォーキング
4回目	12月 8日（月）	運動の楽しさを知り、運動を習慣化する。	チェアエクササイズ、 筋トレ、ウォーキング など
5回目	12月15日（月）		

テーマや内容は、都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。

**申し込み方法：電話またはWeb**

期 限：令和7年10月10日（金）まで

申込み・問合せ先：与謝野町役場 保健課  
（☎43-9022）

※申込者多数の場合は抽選。

※参加の可否は、申込期限以降に通知をします。

Webからも  
申込みできます📄



## 🎁 特典 🎁

毎回、教室終了後は、  
全館の利用を無料で  
体験していただけます。