

# 健康教室に参加して

参加費無料

## 健康と景品をゲット!



赤磐市マスコットキャラクター  
あかいわモモちゃん

1

下記の健康教室に  
申込開始日から教室  
開催 1 週間前ま  
でに申し込む

※申込開始日

No.1~4 7月1日(月)~  
No.5~7 11月1日(金)~

2

健康教室に参加する

※申し込んだ健康教室の日時に  
集合場所まで必要な持ち物  
を持ってお越しください。

3

4 回以上参加したら、  
クオカード 2,000 円分  
をゲット!



※参加回数が3回以下の場合も  
参加賞があります!ぜひご参加ください

引き渡し期間は  
令和7年3/17(月)~3/21(金)  
です。\*土日祝日を除く  
赤磐市健康増進課までお越  
しください。

No.	健康教室	日時	集合場所	定員	持ち物	備考
1	エアロ教室 講師:コナミ	令和6年8月21日(水) 10:00~11:30	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	動きやすい服装、室内 用シューズ、飲み物	先着6名 託児あり
2	料理 講師:敷島堂 製造主任	令和6年9月28日(土) 10:00~12:30	西山公民館 調理室	20名	エプロン、マスク、三 角巾、手拭きタオル	
3	ノルディックウォーク 講師:OSK	令和6年10月9日(水) 10:00~12:00	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	50名	動きやすい服装、室内 用シューズ、飲み物	雨天時は 室内で運動
4	自宅でできる筋トレ 講師:RETIO	令和6年11月28日(木) 19:00~20:30	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	動きやすい服装、室内 用シューズ、飲み物	
5	健康料理 講師:栄養委員	令和6年12月23日(月) 10:00~12:30	西山公民館 調理室	20名	エプロン、マスク、三 角巾、手拭きタオル	先着6名 託児あり
6	ヨガ教室 講師:コナミ	令和7年1月25日(土) 10:00~11:30	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	動きやすい服装、室内 用シューズ、飲み物	
7	運動 講師:RETIO	令和7年2月27日(木) 14:00~15:30	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	動きやすい服装、室内 用シューズ、飲み物	先着6名 託児あり

対 象:申し込み時点で **20歳~64歳**までの赤磐市民

※ペースメーカーを使用されている、または医師から運動を禁止されている方を除きます。

そ の 他:体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

申 込 み:上記健康教室へ申し込みいただくと、自動的にあかいわ健幸ポイント 2024 への  
申し込みが完了となります。健康教室への申し込み方法は、次のとおりです。

①下記問合せ先まで電話 ②二次元バーコードから申し込む ▶▶▶



問合せ・申込み先

赤磐市健康増進課 午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く) TEL:086-955-1117

