

3stepで 健康とご褒美をGet

step 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

step 2

健康教室に**参加し、**
アンケートに回答する。

step 3

5回以上参加して
アンケートに答えたら
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

	No.	教室	日時	集合場所	定員	託児
第1弾	1	ピラティス	7月15日(火) 10:00~11:15	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	あり 先着6名
	2	スポーツ選手も食べてる ごはん	8月9日(土) 10:00~12:00	西山公民館 調理室	20名	
	3	簡単ヘルシー料理	9月5日(金) 10:00~12:00	西山公民館 調理室	20名	あり 先着6名
	4	カロリー気にせず食べたい お菓子cooking	9月29日(月) 10:00~12:00	西山公民館 調理室	20名	
第2弾	5	お家でできるストレッチ	10月30日(木) 10:00~11:15	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	
	6	筋調整ヨガ	11月11日(火) 10:00~11:15	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	あり 先着6名
	7	ズンバ	12月2日(火) 10:00~11:15	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	あり 先着6名
	8	ボディバランス	12月23日(火) 10:00~11:15	山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ	40名	

第1弾の申込は、
2025.6.9から

第2弾の申込は、
2025.9.1から

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。

申込期間：第1弾は、6月9日(月) 8:30から。

第2弾は、9月1日(月) 8:30から。

申込方法：電話または二次元コードから申し込む。

その他：**教室後のアンケート回答が必須になります。**

持ち物・受付時間等は、後日ご案内します。

QUOカード等の引渡期間は、2026年2月2日からです。

