

令和8年度 スタイルアップ教室のご案内

参加費
0円!

ご自身で健康づくりのための運動や料理に取り組むきっかけとして参加しませんか？

対象：赤磐市に住民票を持ち、令和9年3月31日時点で20～64歳の人

定員：運動教室40名、料理教室20名

託児：②③⑤⑧回は、先着4～8名託児があります

5回以上参加した人に
ちょっとした参加賞あります
※「モモちゃん歩」参加者除く

①ボディアタック

～音楽にあわせて脂肪燃焼～

【日時】10月9日（金）10：00～11：15

【会場】山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ

【持ち物】運動しやすい服装、室内用靴、飲み物、
汗拭きタオル、（あれば）ヨガマット

託児
あり

②筋トレ

【日時】10月30日（金）10：00～11：15

【会場】山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ

【持ち物】運動しやすい服装、室内用靴、飲み物、
汗拭きタオル、（あれば）ヨガマット

託児
あり

③減塩料理

【日時】11月10日（火）10：00～12：30

【会場】中央公民館 調理研修室

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
飲み物

④ズンバ

～ラテンミュージックにあわせて楽しくダンストレーニング～

【日時】11月25日（水）10：00～11：15

【会場】くまやまふれあいセンター 多目的ホール

【持ち物】運動しやすい服装、室内用靴、飲み物、
汗拭きタオル、（あれば）ヨガマット

託児
あり

⑤ヨガ

【日時】12月2日（水）10：00～11：15

【会場】山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ

【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、
（あれば）ヨガマット

⑥砂糖控えめクリスマスケーキ

【日時】12月24日（木）10：00～12：00

【会場】中央公民館 調理研修室

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
飲み物

⑦ボディバランス

～ヨガ、太極拳、ピラティスを合わせた最新トレーニング～

【日時】1月13日（水）10：00～11：15

【会場】山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ

【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、
（あれば）ヨガマット

託児
あり

⑧フェムダン

～下半身中心のダンスプログラム～

【日時】1月27日（水）10：00～11：15

【会場】山陽ふれあい公園 フィットネスアリーナ

【持ち物】運動しやすい服装、室内用靴、飲み物、
汗拭きタオル、バスタオル、（あれば）ヨガマット

※申込期間※

9月18日（金）午前9：00～各教室開催5日前まで。
ただし、定員になり次第、締め切ります。

※申込方法※

電話または

右記の二次元コードから申し込み



※お願い※

山陽ふれあい公園が会場の日は、会場下のメイン駐車場
をご利用いただきますよう、ご協力をお願いします。



【問合せ・申込先（土・日・祝日は除く）】赤磐市健康増進課 TEL:086-955-1117