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
～ﾗﾃﾝﾐｭｰｼﾞｯｸにあわせて楽しくﾀﾞﾝｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ～

【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
～ﾖｶﾞ、太極拳、ﾋﾟﾗﾃｨｽを合わせた最新ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ～

【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
～骨盤底筋を強化するﾀﾞﾝｽﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ～

【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、ご協力お願いします。



山陽ふれあい公園全体図

【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