



令和8年度

いいちゃん健康運動クラブ



健康でいつまでも元気に過ごすためには、バランスの良い食事や運動習慣のある生活、ストレスと上手に付き合うこと等が大切です。

「いいちゃん健康運動クラブ」では、3か月の運動プログラムを中心に、自宅での運動を継続し、筋力アップなど健康的な身体づくりを目指します。

- 【対象者】 おおむね30歳から65歳で飯島町に住所を有する方
- ・3か月で1～3kg減量したい方
 - ・筋肉量をアップしたい方
 - ・日頃の運動不足を改善したい方

こんな方に
おすすめ！

【場 所】 飯島町役場西庁舎 保健センター

【参加費】 500円（全3回）

【日時および講座内容】

<タイムスケジュール予定>

18:00 受付開始、順次体組成・血圧測定

18:30 講座開始

19:45 終了予定



日 内 容 ※伊那市総合型地域スポーツクラブ 講師や管理栄養士、保健師等がサポートします！

① 10/14 (水)	「誰も教えてくれない健康とダイエットの本質」 体型や健康が気になる方必見！自宅で無理なくできるストレッチ等の紹介 パーソナルトレーナー、自重トレーニング講師 今村 哲也 氏
② 11/11 (水)	「脂肪燃焼&姿勢改善！大人のための簡単有酸素&筋トレ」 美しい姿勢を保つための筋トレと代謝アップの有酸素運動で、動ける身体づくり カイロプラクター、姿勢改善ヘルス・シェイプアップエロ講師 佐野 みゆき 氏
③ 12/3 (木)	「ピラティスで整えるいつまでも元気に動ける身体づくり」 体幹や下半身を中心に無理なく筋力アップ！姿勢や身体の動きを整え、疲れにくい身体づくり 健康運動指導士、ピラティス・エロ講師 福澤 一利 氏

【持ち物等】 動きやすい服装、飲み物、タオル、

ながの電子申請サービス

【申込方法】 電話またはながの電子申請サービスより
10/5までにお申込みください

【定 員】 20名

※定員になり次第受付を終了します。



問合せ・申込み先
飯島町役場 健康福祉課 保健医療係
電話 0265-86-3111（内線199：坂本）

