

2026年度 募集内容

ひまわり

7月・1月
募集

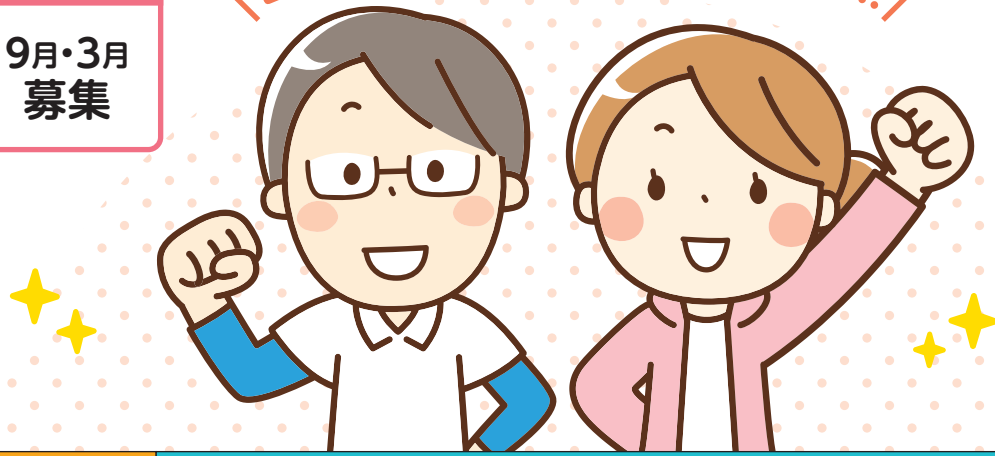
飯山

8月・2月
募集

綾歌

9月・3月
募集

皆様のご参加お待ちしております!!



教室開始までの流れ

- 1 参加申込み
筋トレ教室窓口のみ
- 2 申込み決定
定員を上回った場合は抽選
- 3 周知会
必要書類の配布・
問診等の実施
- 4 必要書類提出・
参加費等の支払い
- 5 体力テスト
- 6 教室開始

希望の場所を選んで申込みをしてください。

場所により受付期間が違いますので、ご注意ください。

申込みは筋トレ教室窓口のみで行い、電話による受付はありません。

先着順ではありませんので、受付期間・時間内にお越しください。

定員を上回った場合は、抽選になります。

		ひまわり 7月・1月募集		飯山 8月・2月募集		綾歌 9月・3月募集							
実 施 場 所		ひまわりセンター		飯山総合保健福祉センター		綾歌保健福祉センター							
対 象		おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診（検診）を受診している人		40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診（検診）を受診している人		おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診（検診）を受診している人							
		丸亀市の健康づくり事業（例えば、家族・知人に健康情報を伝えるなど）に積極的に取り組んでいただける人											
定 員		各30名		各20名		各20名							
実 施 時 間		月～金曜日の9～17時（ただし、祝日・年末年始は休み）		月～金曜日の9～12時、13～17時（ただし、祝日・年末年始は休み）		月～金曜日の9～12時、13～17時（ただし、祝日・年末年始は休み）							
		9月開始（32期生）		3月開始（33期生）		11月開始（31期生）		5月開始（32期生）					
受付	期間	R8年7月1日（水）～7月9日（木）		R9年1月4日（月）～1月13日（水）		R8年8月3日（月）～8月12日（水）		R9年2月1日（月）～2月9日（火）		R8年9月1日（火）～9月9日（水）		R9年3月1日（月）～3月9日（火）	
	時間	平日 9～12時、13～17時				平日 9～12時、13～17時				平日 9～12時、13～17時			
	場所	ひまわりセンター筋トレ教室 窓口				飯山総合保健福祉センター筋トレ教室 窓口				綾歌保健福祉センター筋トレ教室 窓口			
抽 選 日		R8年7月10日（金）		R9年1月14日（木）		R8年8月13日（木）		R9年2月10日（水）		R8年9月10日（木）		R9年3月10日（水）	
教室開始日		R8年9月1日（火）～		R9年3月1日（月）～		R8年10月1日（木）～		R9年4月1日（木）～		R8年11月2日（月）～		R9年5月6日（木）～	
参 加 費		開始時 必要金額 活 動 量 計 代 ……5,907円 テ キ ス ト 代 ……470円 会 費 1 か 月 分 ……1,309円 + 診 断 書 代（必要な人のみ）		開始時 必要金額 活 動 量 計 代 ……5,907円 テ キ ス ト 代 ……470円 会 費 3 か 月 分 ……3,927円 + 診 断 書 代（必要な人のみ）		開始時 必要金額 活 動 量 計 代 ……5,907円 テ キ ス ト 代 ……470円 会 費 2 か 月 分 ……2,618円 + 診 断 書 代（必要な人のみ）							
		● 活動量計代…5,907円 ● テキスト代…… 470円 ● 月 会 費…1,309円 ● 診 断 書 代…実 費 特殊な活動量計を教室で使用するため参加者全員購入が必要。 教室で実施する内容が掲載されているテキスト。 初回のみ会場により金額が変更。その後は退会の申し出がない限り、3か月分（3,927円）ずつ前納。 申込み決定後、周知会にて実施する問診の結果、運動可否判定が必要とされた人と70歳以上の人は診断書が必要。診断書作成にかかる費用等は、全額自己負担。											
内 容		● ストレッチング、エアロバイクを使った有酸素運動、筋力トレーニング（教室にて実施） 定期的に体力テストを実施し、その結果に基づき、1人1人の体力にあった個別プログラムを提供 ● 活動量計を使っのウォーキング（家庭にて実施） ● 健康チェック・栄養士による食事チェック											
申 込 み 先		各筋トレ教室窓口 電話での申込み受付はいたしておりません。窓口での受付のみになります。				申込みに関する問い合わせ先		丸亀市福祉事業団 TEL.(0877)58-2061					

活動量計



この活動量計は、歩数計測だけでなく、毎日の消費カロリーなども計測されます。またこの機器と教室にある体組成計を接続し、測定することで体重・体脂肪・筋肉量などのデータをパソコン・スマホに送ることができます。

