

令和8年度

あさひスツキリ教室

定期的な運動でスツキリ健康づくりに参加しませんか？

スツキリ教室で
ポイントがたまる！



市HPは
こちら



●開催日

4/22(水)	10/28(水)
5/27(水)	11/25(水)
6/24(水)	12/23(水)
7/29(水)	1/27(水)
8/26(水)	2/24(水)
9/30(水)	3/24(水)

●講師

健康運動指導士 佐藤しおり 先生

無理なくコツコツ

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動

●時間 10:00～11:30

●場所 健康の里 ふっくら(ぼんぼ北側)

●参加費 500円/回



●持ち物

汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

対象です



NEW

普段からだを動かしていない人でも
できる楽しい体操です♪

あさひスツキリ教室～ライトコース～

始めました！

体操を始めやすくして
続けやすい
人気の先生！



●講師

健康運動指導士 鈿持 亘 先生

楽しい体操・優しい筋トレ・脳トレ

●時間 10:00～11:30

●場所 健康の里 ふっくら(ぼんぼ北側)

●参加費 **無料** ♪ライトコース開講記念♪

先着30名に

健康粗品プレゼント



●持ち物

汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

対象です



●開催日

5/13(水)	7/8(水)
6/10(水)	8/5(水)

●お問い合わせ かたくり温泉ぼんぼ 電話26-1638(NPO法人こみっとAFC)

朝日庁舎地域づくり推進課(1階) 電話53-2115(健康福祉担当直通)