

令和8年度 チャレンジ！フィットネス in あじす

健康診断の結果が気になる人、転倒予防に関心のある人、病気を予防したい人、健康づくりに興味がある人などが健康意識を高め、健康づくりや体力づくりを習慣化するためのきっかけづくりとして「チャレンジ！フィットネス in あじす」を開講します。

主催：阿知須地域づくり協議会
 後援：阿知須地域交流センター
 協力：NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク

日時	内容	持ち物	会場	集合場所
令和8年 ① 6月19日(金) 13:30～15:30	★開講式 健康チェック、ロコモチェック 転倒予防についての講話 講師：長谷亮佑 先生 / 山口市保健師	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール
② 7月10日(金) 13:30～15:30	★転倒予防のためのエクササイズに挑戦 講師：健康運動指導士 北野 慶 先生	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール
③ 9月18日(金) 13:30～16:00	★ディスクゴルフに親しもう！ ディスクゴルフのコースに挑戦しよう!! 雨:阿知須体育センターでポッチャ 講師：吉野 信朗 先生	飲み物 (水分補給) 雨:体育館シューズ	あじすふるさとの丘公園 雨:体育センター	あじすふるさとの丘公園 (岡山霊廟)駐車場 雨:体育センター
④ 10月2日(金) 13:30～15:30	★自然を楽しみながらウォーキング きらら浜のウォーキングコースに挑戦 雨:富士商ドーム内でウォーキング 講師:健康運動指導士 澄川絵里奈先生	飲み物 (水分補給)	やまぐち富士商ドーム (きららドーム)	やまぐち富士商ドーム (山口きらら博記念公園きららドーム)
令和9年 ⑤ 1月29日(金) 13:30～15:30	★運動の習慣化を目指そう！ 健康生活を送るための家庭でできる運動の習慣化を目指して 講師:健康運動指導士 澄川絵里奈先生	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール
⑥ 3月5日(金) 13:30～15:30	★ポッチャと閉講式(講評) ポッチャは誰でもできるスポーツで、パラリンピックの競技です。 講師：長谷亮佑 先生 健康運動指導士 北野 慶 先生	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール

申し込み：阿知須地域づくり協議会 電話&FAX 0836-65-4127 E-mail：ajdukuri@c-able.ne.jp

※申込書提出、電話、FAX 又は E-mail で下記の情報を事務局へ伝えてください。

随時受付中！

-----きりとり-----

令和8年度 チャレンジ！フィットネス in あじす 参加申込書 (参加費 無料)

ふりがな 氏名	年齢	住所	自治会名	電話番号