

# 令和8年度 生活習慣病予防 国保運動教室

運動始めませんか?



運動知識・技術を学びたい方 募集

参加条件 1人で運動できる方  
介護認定（要支援～要介護）を受けていない方

定員を超えた場合抽選（和歌山市国保加入者優先）  
最少催行人数15人（申込みが14人以下の場合開催無し）

自己負担金 1,000円（初回参加時必要）

## ナイトクラス(NEW)～ヘルシーボディメイク～

会場名	日時	定員
		全6回 5～7月
①北コミュニティセンター	水曜日 18:30～20:00	50人
②西コミュニティセンター	水曜日 18:30～20:00	30人

※ピラティス等のコアトレーニングとサーキットトレーニング等の有酸素運動を実施予定です

## デイクラス～正しい運動のススメ～

会場名	日時	定員
		全6回 5～7月、9～10月
③河北コミュニティセンター	火曜日 13:30～15:00	30人
④中央コミュニティセンター	火曜日 10:00～11:30	30人
⑤松下体育館	火曜日 13:30～15:00	70人
⑥勤労者総合センター	水曜日 13:30～15:00	30人
⑦東部コミュニティセンター	木曜日 13:30～15:00	30人
⑧東公園体育館	金曜日 10:00～11:30	70人
⑨南コミュニティセンター	金曜日 13:30～15:00	30人

※正しい運動の方法、筋トレやストレッチをメインに実施予定です

申込期間： 4月8日(水)～20日(月)

申込方法： 電話またはURL、QRコードから申込み

☎：073-435-1215

URL： <https://logoform.jp/f/mzuf6>



国保年金課 保健事業班