

働き盛り世代向け健康体操教室

<八王子市生涯学習センター 共催>

お勤め帰りに健康体操で体を動かしませんか。
エアロビクスやストレッチ、筋力トレーニングなど
皆さんの体力に合わせた内容で実施します。



《時間》午後 7:00 ~ 8:00

《会場》クリエイトホール 6F レクリエーション室(八王子市東町5-6)

【 令和7年4～6月分 】

開催日	申込期間
4月10日(木)・4月25日(金)	2月10日(月)～20日(木)まで ※応募者多数の場合、抽選となります。
5月8日(木)・5月22日(木)	
6月13日(金)・6月27日(金)	

- ◆ 内容：エアロビクス・ストレッチ・筋力トレーニング
- ◆ 対象：市内在住・在勤で18歳以上の方(医師等から運動制限指示のない方)
- ◆ 定員：各10名
- ◆ 費用：300円(1回)
- ◆ 持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- ◆ 申込方法：オンライン申請(下記の二次元コードから)
- ◆ その他：参加の可否については、2月下旬に郵送にてお知らせいたします。
定員に満たない場合は、随時申込みを受付けます。下記にお問い合わせください。
実施中の写真・記事等のインターネット等への掲載権・使用权は主催者に属します。



オンライン申請は
こちらの二次元コードから

【 お問い合わせ 】

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1
八王子市教育委員会 スポーツ振興課
☎042-620-7457 FAX042-626-8554
Eメール:f320200@city.hachioji.tokyo.jp

【 八王子市の生涯学習講座・イベント情報 】

Facebook



X(旧Twitter)



スポーツ振興課では、その他にも健康体操教室を実施しています。

「健康体操教室」で、日頃から体を動かす習慣をつけましょう。



1 市民いきいきリフレッシュ体操

★内 容 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなど

※ これから運動を始める方にもご参加いただける、比較的緩やかな健康づくりの体操

★対 象 市内在住・在勤で18歳以上の方

(医師等からの運動制限の指示のない方・介助なしで運動ができる方)

★費 用 300円(1回)

★申 込 申し込み不要、当日参加型です。

広報はちおうじで年4回開催のお知らせをしています。



2 やさしいフィットネス

★内 容 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなど(グループのご要望に応じた内容)

※ 参加者に無理のない、比較的緩やかな健康づくりの体操

★対 象 次の条件を全て満たすグループ

① メンバー全員が市内在住・在勤で18歳以上

(医師等からの運動制限の指示のない方・介助なしで運動ができる方)

② 毎回5名以上が必ず参加できる

★費 用 1回1名につき300円

★申 込 広報はちおうじで年4回募集のお知らせをしています。



お問い合わせ

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1

八王子市教育委員会 スポーツ振興課

☎042-620-7457 FAX042-626-8554

Eメール:f320200@city.hachioji.tokyo.jp

あなたのみちも、
あるけるまち。

八王子