

令和8年度「運動をする会」のご案内

運動をする生活習慣を身につけ、元気に歳を重ねましょう♪

運動をする会では、知識や経験豊富な専門トレーナーによるストレッチや筋肉トレーニングなど、“かんたん”で“楽しく”できる運動を実施しています



！ 参加ご希望の方は、いずれかのコース(昼または夜)をお選びください



昼の部



対象者 日中に運動がしたい市民の方
(18歳以上・自立している方)
お子さんの参加はご遠慮ください。



時間 9:30~11:00 または
13:30~15:00

※①月・木コース ②火・金コース ③木・金コース ④どのコースでもよい の4コースよりお選びください。定員や会場の都合上、希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

夜の部



対象者 就労などのため日中に運動ができない方
(おおむね 65 歳以下・自立している方)

※健康ポイント参加者で市内企業に就労している方を含む
※やむを得ない場合小学生以上の同伴は可能ですが、保護者の責任のもと、参加者に影響がないように配慮ねがいます。



日程表 19:00~20:30
いずれも水曜日の開催



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
22日	13日	10日	8日	5日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
	27日	24日	22日	26日	30日	28日	25日	23日	27日	24日	

場 所 三友エンジニア体育文化センター

持ち物 室内シューズ・ヨガマット・飲み物・タオル
健康ポイント参加者は、活動量計またはスマートフォン(1回 20P 付与)

参加料 無 料 ※年 1 回事前申込が必要です(自動更新なし)

申込み 各月15日までに申込書を③窓口へ提出(郵送可)→翌月より参加スタート!

上山市の業務委託を受けた NPO 法人山形県健康づくり推進機構より通知を差し上げます。
申込用紙は健康推進課③窓口を設置、または上山市公式 HP よりダウンロードできます



申込み
問合せ

上山市健康推進課 672-1111(内154)

🔍 運動をする会に関するお知らせや参加申込書のダウンロードはこちらから >>>

