

令和8年度参加者募集  
定員30名

運動を考えている方必見

4月スタート

# げんきフィットネス

対象：70歳以下の伊豆市民



第2水曜日または第4水曜日、下記の会場にて、エアロビクスやボクササイズ、ヨガなどの有酸素運動とペットボトルを使った筋トレを行います。月1回から運動を始めてみませんか。

## 会場

第2水曜日 修善寺生きいきプラザ市民文化ホール

第4水曜日 土肥社会体育館（旧土肥小学校体育館）

## 時間

どちらも 午後7時 ～ 8時30分

## 持ち物

ヨガマット、汗拭きタオル、水分、  
500mlのフタ付き空のペットボトル2本

※ 日程の詳細については裏面を参照してください。

参加申し込みは右の申込みフォームまたは電話でお願いします

伊豆市健康長寿課 健康医療スタッフ  
電話 0558-72-9861



## 令和8年度 げんきフィットネス日程表

時 間 : 午後7時～8時30分

(受付 午後6時30分～)

### 修善寺生きいきプラザ

原則：第2水曜日

4月8日	5月13日	6月10日	7月8日
8月12日	9月9日	10月14日	11月11日
12月9日	1月13日	2月10日	3月10日

### 土肥社会体育館 (旧土肥小学校体育館)

原則：第4水曜日

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

※ 上靴を忘れずに。