

主催 流山市健康増進課

運動習慣を身につけよう！ 筋力・体力アップ講座

ヘルスアップ教室

令和7年度後期教室 11月～3月(全10回)

☆対象 市民及び市内在勤・在学の方 ☆参加費 3,000円(初回一括払い)

大人教室

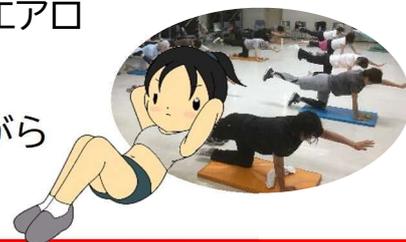
月曜日 10:00～11:30
南流山センター

火曜日 10:00～11:30
東深井福祉会館

水曜日 10:00～11:30
向小金福祉会館



自宅でもできる筋力トレーニングと有酸素運動(ソフトエアロビクス)による5か月間の体づくり教室！
運動初心者でも大丈夫。体を動かす楽しさを実感しながら運動習慣を身につけましょう。



大人教室
保育付き

木曜日 10:00～11:30

キッコーマン アリーナ

子どもを安心して預けられる♪

1～3歳のお子様8名の保育枠を設けた大人教室です。お子様がいない方も対象です。

*保育対象のお子様は、教室初回日(11/6)に満1～3歳とします。

*参加申し込み時の保育登録が必要です。(途中からの保育はお受けできません。)

子育て中でも
参加できる
2つの教室♪

親子教室

火曜日 10:00～11:00

キッコーマン アリーナ

親子で運動を楽しもう♪

2・3歳のお子様と保護者を対象とした教室です。親子一緒に楽しく体を動かします。音楽に合わせたリズム体操や遊びをとおした様々な運動で、お子様の運動能力を育みます。

保護者の方も一緒に体を動かして体力アップを目指しましょう。

*お子様一人につき保護者一名でお申し込みください。(兄弟・姉妹を連れての参加はできません。)



「体を動かそう」と思っても続くのは最初の数日だけ...というのが悩みの方。
「体づくりがしたい」と思ってもなかなかきっかけがなかった方。
運動習慣づくりをサポートします。
まずは5か月間“集中トレーニング”してみませんか？

流山市ヘルスアップ教室事務局

NPO 法人おおたかスポーツコミュニティ流山

お問い合わせは

おおたかスポーツコミュニティ流山 HP 内 お問い合わせフォーム

<http://osc-nagareyama.com/toiawase.html>

または 流山市生涯学習センター TEL:04-7150-7474

(受付時間 9:00～17:00/休館日:毎月第3水曜日)

おおたかスポーツコミュニティ流山 まで

詳しくは裏面を
ご覧ください

流山市 HP にも掲載中→

