

2026年度

～KAGA 健食健歩プロジェクト～

「ラジオ体操を中心とした運動教室」のお知らせ

運動習慣定着コース 加賀市民はどなたでも参加できます

老若男女を問わず誰でもでき、気軽に始められて運動効果の高いラジオ体操。
13種類の運動で、全身の筋肉をくまなく使うダイナミックなストレッチです。
正しい仕方や、自宅でできる簡単な運動を紹介します。
教室に参加して、楽しみながら運動習慣を身につけましょう！

無料!

毎月 第3月曜日 10:00～11:00 開催

※7月、※9月は第2月曜日 開催

4月20日	10月19日
5月18日	11月16日
6月15日	12月21日
※7月13日	2027年1月18日
8月17日	2月15日
※9月14日	3月15日

事前の申込不要！
当日 9:45
から受付



神 幸恵 氏

会 場 加賀体育館 大聖寺東町 2丁目3-1

講 師 さかき さちえ 神 幸恵 氏【BOSS STUDIO パーソナルトレーナー】

持 ち 物 ○内ばきズック ○動きやすい服装 ○汗拭きタオル ○飲みもの
OKAGA 健幸ポイントカード

- ・初めて参加のときにお渡しします
- ・毎回3ポイントもらえます(前年度分を継続して使用できます)

教室参加で
100ポイント

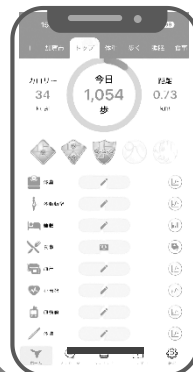
参加者の声

「今まで自己流でしたが、1つ1つの動きを確認しながら行うので、いつもより身体が伸びて気持ちがいいです」

「いろいろな体操も教えてもらえるので、毎月楽しみながら参加しています」



スマホアプリを活用して健康づくりに活かしませんか



『KAGA 健幸ヘルスケアアプリ』を活用して、様々な活動に取り組み、健康づくりに励みましょう！
ポイントを貯めて抽選に自動参加で、地域のお店の商品やデジタルギフトが当たります！

詳しくは 加賀市健康課
72-7865 まで

お問い合わせ 加賀市シルバー人材センター 0761-73-2456