

歩いて、動いて、からだ改善！



令和8年度

川場村 健康づくり教室

川場村ウォーキング教室がリニューアル！健診に向けたからだ改善をテーマに下記の日程で開催します。

対象者：20歳以上の村民

参加方法：電話または予約フォームを使用して予約

※開催日の1週間前までの予約にご協力ください。

※先着30名です。キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

春の部

6月からの健診に備え、体づくりをしましょう！

日程	時間	場所
令和8年 5月12日(火)	14:00~15:30(受付13:30~)	川場村役場 交流ホール 村内コース
令和8年 5月21日(木)	14:00~15:30(受付13:30~)	
令和8年 6月1日(月)	14:00~15:30(受付13:30~)	
令和8年 6月12日(金)	14:00~15:30(受付13:30~)	

実施内容：歩行等に関する講話、村内ウォーキング(30~40分)

持ち物等：動きやすい服装、帽子、飲み物、汗拭き用タオル

秋の部

冬に向けて、自宅でできるヨガをお伝えします

日程	時間	場所
令和8年10月15日(木)	18:30~19:30(受付18:00~)	川場村役場 交流ホール
令和8年11月19日(木)	18:30~19:30(受付18:00~)	

実施内容：ピラティス(体幹・インナーマッスル強化・姿勢改善・身体機能改善等)

持ち物等：動きやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、
ヨガマット(お持ちの方はご持参ください。※貸し出し可能)

開催日をお知らせします！

川場村公式LINE

受信設定で「医療・健康・福祉」
に☑をお願いします。



予約フォーム

川場村
健康ポイント対象



【担当】
川場村役場 健康福祉課
☎：25-5074