

第2弾

阪南市

はんなん健康応援プラン

多彩なメニューで市民の健康づくりを応援します！！

★はんなん元気塾！

《対象》
概ね60歳以上の阪南市民

《初回以降の日程》全9回
7月24、31日、8月7、21、28日、
9月11、25日、10月2日(すべて木曜日)

内 容：理学療法士等による運動(60分程度)と健康講話

初回日時：7月17日(木) ①9:30～②11:00～ **各75分程度** ※いずれかの時間を選択

受付期間：7月1日(火)～4日(金)

場 所：阪南市立保健センター

《定員》各45名/計90名
※定員を超えた場合は抽選です

申込方法：

①会場：上記受付期間10:00-14:00の間に専用受付窓口(阪南市立保健センター1階ロビー)にてお申込みください。※7月3日(木)のみ10:00-12:00、ご注意ください

②Web：上記受付期間に右記2次元コードよりお申込みください(24時間受付)

・結果通知のご案内方法は会場での受付時、ならびに右記2次元コード内にてお知らせします



◆阪南市立総合体育館：4月22日～7月15日の(火)午後で開催中(全9回)

*定員に空きがあれば途中参加可能です。裏面下記プラン事務局までお問い合わせください。

◆箱作西住民センター：10月～12月の(水)午前で開催予定(全9回)

◆阪南まもる館(市役所隣)：令和8年1月9日～3月27日の(金)午後で開催予定(全9回)

☆身近な場所でも『はんなん元気塾！』(詳細情報は広報誌面でお知らせ)

5月スタート(校区・地区)：西鳥取、福島、箱作、朝日、下荘 (広報はんなん5月号掲載)

9月スタート(校区・地区)：箱作、福島、下荘、尾崎 (広報はんなん8月号掲載予定)

1月スタート(校区・地区)：舞、桃の木台、西鳥取、朝日 (広報はんなん12月号掲載予定)

プラス

★はんなん元気塾!Plus+ (自由に参加できる運動きっかけづくり教室)

内 容：健康運動指導士等による椅子等を使った運動を中心とした教室

開催日時：①10:00～②13:30～ **各60分程度**

《対象》概ね60歳以上の阪南市民

月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
午前	15(木)	13(金)	11(金)	18(木)	17(金)	21(金)	18(木)	23(金)	27(金)	26(木)
午後	21(水)	18(水)	2(水)	4(木)	1(水)	6(木)	4(木)	7(水)	12(木)	18(水)

場 所：阪南市地域交流館(体育施設)

《定員》先着 60名

申 込：不要・当日直接会場へお越しください(定員超過時は、次回以降の優先参加券をお渡しします)

持ち物：上履き、フェイスタオル、飲料

❖ はんなんエンジョイ講座 *『12』の楽しいメニューで健康づくり! 各80分程度

「楽しく健康に!」をテーマに、多種多様な講座を市内4か所でほぼ毎月開催します。

《対象》40歳以上の阪南市民

- ①イスに座ってできる楽しい体操・ダンス
- ②歳を重ねるごとに美しく!正しい姿勢で若返り!
- ③健康長寿の一步!上質な歩行で人生豊かに!ウォーキング講座
- ④なわとびレッスン
- ⑤健康体操
- ⑥キックボクシング
- ⑦口腔体操
- ⑧リズムダンス
- ⑨食生活栄養相談
- ⑩スマホの分からないを解消しようーすっきりスマホ講座ー
- ⑪スマホがどんどん好きになるーやってみようスマホ講座ー
- ⑫もっとスマホを活用しようー実践スマホ講座ー



※7月以降開催分は、広報誌面でお知らせします。
※内容は予告なく変更となる場合があります。

《6月開催分》

歳を重ねるごとに美しく!正しい姿勢で若返り!

- ・6月 7日(土) 10:00~ 場所:阪南市立保健センター
- ・6月 7日(土) 13:00~ 場所:近畿大阪高等学校(旧下荘小学校)

スマホの分からないを解消しようーすっきりスマホ講座ー

- ・6月17日(火) 10:00~ 場所:阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)
- ・6月17日(火) 12:40~ 場所:阪南市立総合体育館

受付期間: 5月26日(月)~6月5日(木)まで ※先着順・定員(会場により異なります)に達し次第、受付終了

申込方法: 電話申込み

上記受付期間の平日10:00-14:00の間に下記はんなん健康応援プラン事務局へお電話でお申込みください

※お申込みのお電話をいただいた際、講座申込みに必要な一定の情報をお尋ねします。
いただいた個人情報は、はんなん健康応援プラン推進事業関係者による申込管理、及び本事業の目的にのみ使用し、それ以外の目的では使用いたしません。またそれ以外で法令に関わる場合を除き、ご本人の同意なく第三者へは提供いたしません。
こちらの内容に同意の上、お電話をおかけください。

❖ はんなん健康まつり~はかって知ろう!自分のカラダ~

開催日時: 令和8年1月18日(日)に **開催決定!**

会場: サラダホール(阪南市立文化センター小ホール)と
阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)

**体力測定会や健康をテーマにした体験/測定をご提供予定!!
最新情報をご期待ください!!**



問い合わせ先

はんなん健康応援プラン事務局
阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 070-1436-6503
☎ 072-472-2800

受付時間: 平日9:30~17:00