

# ★参加したよポイント 運動きっかけ講座・健康チェックイベント一覧表★

※令和8年5月末時点の内容です。  
以降の変更は、ホームページ、一斉メール等  
でお知らせします。



総社市ホームページ

※事前に電話で申込み, 詳細(参加費の有無等)をご確認ください。

※参加時には参加したよポイント記録書(黄色の用紙)を持参し, 確認印(スタンプや台紙)を  
必ず当日にもらってください。

## <運動きっかけ講座>

講座名	内容	対象	実施時期等	申込み・問合せ先 (0866)
お試し無料講座	自分の体力や目的に合わせ, 講座をお試しで体験 (ヨガ・ポールを使ってストレッチ・いきいき3000歩体操・ フィットネス・エアロビクス等)	特になし	4/1~4/10	きよねスポーツくらぶ 総社市清音軽部666-6 ☎92-0355
楽笑フィットネス	脳トレや運動遊びを通じて足腰を鍛える	65歳以上	通年 第2・4水曜日 9:30~10:30	
30分健康予防	関節の歪みを改善し, 肩こり・腰痛・膝痛を軽減, 再発防止	70歳以上	通年 金曜日 16:30~17:00	
男の体操教室	山手福祉センターの機能訓練士による体操や体力測定を 実施 (場所:ふれあいセンター山手)	65歳以上 の男性	4/1~翌年3/31 年6回	東部南地域包括支援センター 総社市地頭片山150(山手福祉セン ター内) ☎90-0201
OSKスポーツクラブの レッスン全て	エアロビクス, ピラティス, ヨガ, プールレッスン等	特になし	4/1~翌年3/31	OSKスポーツクラブ 総社市門田381 ☎94-0888
きびじアリーナ トレーニングルーム スタジオプログラム (※コース型教室は除く)	肩こり腰痛講座	特になし	6/23(火), 8/4(火), 11/10(火), 1/12(火) 12:15~12:45 ※都合により, 日時が変更とな る場合があります。あらかじめご 了承ください。 参加費:一般630円 65歳以上500円 持参物:上履き	総社市スポーツセンター 総社市三輪1300 ☎93-2100
カラダカウンセリング	ストレッチポールを使ったまき肩改善ヨガ	特になし	5/1(金), 5/15(金) 11:00~11:30 13:00~13:30 (各3名ずつ)	W-FIT24 総社店 総社市井手1049-1 ☎94-8155 ※申込開始 4/1~定員になり次第終了

<健康チェックイベント> 予定なし

~参加したよポイントの詳細は、『参加手引4~5ページ』をご参照ください~