

# 令和7年度 チャレンジ！フィットネス in あじす

令和7年度も「チャレンジ！フィットネス in あじす」を実施します！  
この事業では、活動量に着目した、地域の皆様の健康増進に  
繋がる活動を行っています。



主催：阿知須地域づくり協議会  
後援：阿知須地域交流センター

協力：NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク  
代表の長谷先生は①～⑥回の全てに参加されます

日時	内容	持ち物	会場	集合場所
令和7年 ①6月20日(金) 13:30~15:30	★開講式 健康チェック、ロコモチェック コグニサイズ体験 スクワット体験 等 講師：長谷 亮佑 先生	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階 大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール
②7月11日(金) 13:30~15:30	★室内ペタンク ニュースポーツに挑戦 阿知須オリンピックの競技、室内ペタンクに挑戦してみませんか？	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階 大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール
③9月19日(金) 13:30~16:00	★ディスクゴルフに親しもう！ ディスクゴルフを体験し、コースに挑戦しよう!! 雨：阿知須体育センターでディスクゴルフ 講師：吉野 信朗 先生	飲み物 (水分補給) 雨： 体育館シューズ	あじすふるさとの丘公園 雨：体育センター	あじすふるさとの丘公園(岡山霊廟) 駐車場 雨：体育センター
④10月3日(金) 13:30~15:30	★自然を楽しみながらウォーキング きらら浜のウォーキングコースに挑戦 雨：富士商ドーム内でウォーキング 講師：健康運動指導士 澄川絵里奈先生	飲み物 (水分補給)	やまぐち富士商ドーム (きららドーム)	やまぐち富士商ドーム (山口きらら博記念公園 きららドーム)
令和8年 ⑤1月30日(金) 13:30~15:30	★健康運動講座 健康生活を送るための家庭でできる運動習慣化を目指して 講師：健康運動指導士 澄川絵里奈先生	飲み物 (水分補給)	あいあい館 2階 大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール
⑥3月6日(金) 13:30~15:30	★ポッチャと閉講式(講評) ポッチャはすべての垣根を超えて、誰でもできるスポーツで、パラリンピックの競技です。 講師：長谷 亮佑 先生	飲み物 (水分補給)	あいあい館2階 大ホール	あいあい館 (阿知須総合支所・阿知須地域交流センター) 2階 大ホール

申し込み：阿知須地域づくり協議会 電話&FAX 0836-65-4127 E-mail: ajdukuri@c-able.ne.jp  
※申込書提出、電話、FAX 又は E-mail で下記の情報を事務局へ伝えてください。 締切6月13日

-----きりとり-----

令和7年度 チャレンジ！フィットネス in あじす 参加申込書 (参加費 無料)

ふりがな 氏名	年齢	住所	自治会名	電話番号