

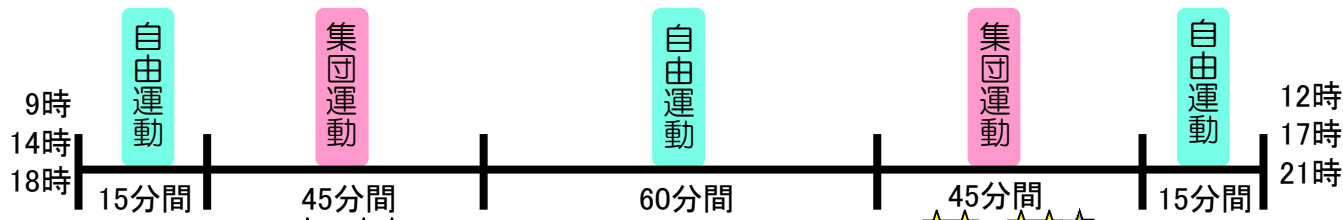
令和7年度 筑前町 **町民限定** の無料フィットネス

# エクササイズスペース

運動習慣の定着や自分にあった運動方法の習得を目指して楽しく運動しませんか？  
健康づくりの専門家「健康運動指導士」が皆さまの健康づくりをサポートします！

**「自由運動」と「集団運動」の両輪を充実させる**  
**エクスペスタイルで皆さまに健康づくりをお届けします**

【運動内容】受付は随時行います。**ご都合のよい時間にお越しください**



**集団運動** リズム運動、筋トレなど全員で行います ☆の目安 ☆☆☆☆☆ やさしい しっかり

(集団運動の間も空いたスペースで「自由運動(一部)」は可)

**自由運動** 指導員に個別相談しながら、自分に合った運動をすることができます

## 【会場】

### コスモプラザ

〒816 篠隈373



自転車エルゴ 6台



ラダー運動

その他

増台しました！

ステップ運動、ミニボール、チューブ運動  
ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

### ちくぜん少年大使館

〒816 高田2317-1



ステップ運動



ミニボール

その他

ラダー運動、チューブ運動、  
ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

## 【利用案内】

▶対象 18歳以上の筑前町民 ▶方法 当日受付(予約不要)

▶持参物 水分補給できる物、タオル、室内用運動靴(必要な人)

▶日時・会場 詳細は裏面をご確認ください

見学もできます  
気軽にお越し  
ください


お問い合わせ先 健康課 健康推進係 ☎0946-42-6649

令和7年度

# 筑前町エクササイズスペース カレンダー

(初版)

## 会場

コスモプラザ(多目的ホール)  篠隈373



ちくぜん少年大使館  高田2317-1





## 開室時間

 14時～17時  
 18時～21時

 9時～12時

## 集団運動(45分間)の開催時間

 14時15分～15時 / 16時～16時45分  
 18時15分～19時 / 20時～20時45分

 9時15分～10時 / 11時～11時45分



4

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29祝	30			

5

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3祝
4祝	5祝	6振休	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21祝	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11祝	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15祝	16	17	18	19	20
21	22	23祝	24	25	26	27
28	29	30				

10

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13祝	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11

日	月	火	水	木	金	土
					1	
2	3祝	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23祝	24振休	25	26	27	28	29
30						

12

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1

日	月	火	水	木	金	土
				1祝	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12祝	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11祝	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23祝	24	25	26	27	28

3

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20祝	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



健康づくりに役立つ『エクスペ新聞』など  
定期的に情報発信をしています！  
エクスペ専用メール (chikuhei373@gmail.com) への登録は  
こちらより登録できます！

※悪天候などの理由により日程や内容を変更する場合があります