

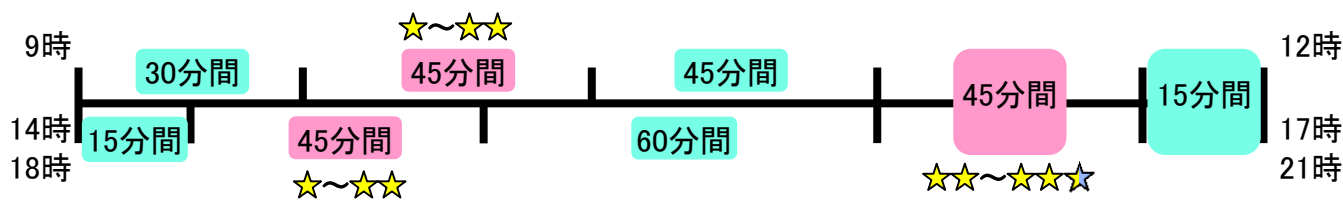
令和8年度 筑前町 **町民限定** の無料フィットネス

# 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】

**コスモスプラザ** ㊦ 篠隈373



自転車エルゴ 6台

**ちくぜん少年大使館** ㊦ 高田2317-1



ステップ運動



ミニボール 他

その他の運動(用具など)

ストレッチ体操、筋力トレーニング、チューブ運動、運動動画など

## 【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





# 筑前町エクササイズスペース カレンダー

(初版)  
R8.3月更新




## 会場

## 開室時間


## 集団運動(45分間)の開催時間

コスモスプラザ(多目的ホール)  篠隈373  
  
ちくぜん少年大使館  高田2317-1  


 9時～12時  
 14時～17時  
 18時～21時

 9時30分～10時15分 / 11時～11時45分  
 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～12時

 ※  
9時30分～10時15分 / 11時～11時45分  
※時間を変更しました!



**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祝	21	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	16	17	18	19
20	21祝	22祝	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祝	13	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	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祝	12	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『エクサベ新聞』など  
定期的に情報発信をしています！  
エクサベ専用メール (chikuhei373@gmail.com) への登録は  
☞ 二次元コードで登録できます！

※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