

4つのコースから選べる!

みのわ健康 アカデミー

プラス

受講者
募集

申込期間

令和8年

1/14(水)~3/27(金)

※多くの方にご参加いただくために、参加経験のあるコースはお申込みいただけません。

A アカデミー コース

運動と学びを仲間とともに! 健康になる効果は抜群です
対象年齢: 40~74歳 定員: 20人



B ウォーキング コース

運動を始めたい、健康に効果的な歩き方を知りたい方へ
対象年齢: 20~74歳 定員: 30人



C 短期集中! 夜トレコース

仕事や家事で日中は運動ができない! そんな方へ♪
対象年齢: 20~64歳 定員: 10人



D からだメンテナンスコース

いつまでも若々しく! 体幹を鍛えて姿勢改善しませんか
対象年齢: 20~74歳 定員: 10人



箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係

0265-79-3118 (直通)

スマートフォンでの
お申込みはこちらから



みのわ健康アカデミー+の目的

仲間とのコミュニケーションを大切にしながら
健康づくりへの意欲と知識を学び
健康の維持・改善に繋がる

「仲間づくり」と「健康づくり」により
いきいきと充実した人生を送る

取り組みやすい方法により
できるだけ若い世代から健康づくりを実施し
運動習慣の定着につなげる

卒業後も健康づくりを継続し
身近な人への健康づくりの輪を拡げる

コース詳細

A アカデミー コース

対象者 40歳～74歳の方
定員 各曜日 10人ずつ
受講日 毎週木曜日 または 金曜日
時間 13:30～15:30
実施期間 約1年間（4月下旬～2月下旬）
場所 げんきセンター（沢）
受講料 8,000円程度
内容 マシントレーニング・ストレッチ
身体測定・血液検査・体力測定等

B ウォーキング コース

対象者 20歳～74歳の方
定員 30人
受講日 毎週火曜日
時間 13:30～15:30
実施期間 約5ヶ月間（5月中旬～12月上旬）
※夏季7～8月は自主トレーニング
場所 ながたドーム
受講料 2,000円程度
内容 ポールウォーキング・スロージョギング
歩行姿勢測定等

C 短期集中!夜トレ コース

対象者 20歳～64歳の方
定員 10人
受講日 毎週水曜日
時間 18:30～20:30
実施期間 約5ヶ月間（6月下旬～11月下旬）
場所 げんきセンター（沢）
受講料 2,000円程度
内容 マシントレーニング・ストレッチ
身体測定・体力測定等

D からだメンテナンス コース

対象者 20歳～74歳の方
定員 10人
受講日 毎週水曜日
時間 13:30～15:30
実施期間 約3ヶ月間（10月中旬～1月下旬）
場所 げんきセンター（沢）
受講料 2,000円程度
内容 ストレッチ・体幹トレーニング・問診等

※多くの方にご参加いただくために、参加経験のあるコースはお申込みいただけません。

さらに!

Aアカデミーコースは学習も充実!

※B・C・Dコースの方も任意でご参加いただけます。

- ✓ 健康学習: 専門職による保健、栄養、口腔等に関する学習
- ✓ 集団健康講座: 医師や運動の指導者による講義

参加資格

- ① 箕輪町に住居票のある方
- ② みのわ健康アカデミー+の目的を理解し、継続して参加できる方
- ③ 運動を実施しても健康を害しない方
※令和7年10月以降、心筋梗塞・狭心症の発作、脳梗塞・脳出血等の発作があった方は運動禁忌となりますので、今回の参加は見合わせていただきます。 ※健康状態によって、主治医の意見書を提出していただく場合があります。
- ④ 入学前・参加中・卒業後の運動や医療費等のデータ提出にご協力いただける方
- ⑤ 町広報等に掲載する写真・映像撮影にご協力いただける方
- ⑥ 一定の判断基準に基づき、トレーニング中止等の指示に従っていただける方

申込方法 締切: 令和8年3月27日(金)

お申込み時に下記の項目をお伺いします。

- ▶ 箕輪町役場 4 番 健康推進課窓口
- ▶ 電話 0265-79-3118 (直通)
- ▶ 表面の二次元コードにスマートフォンからアクセスしてください。

- ①氏名
- ②生年月日
- ③住所
- ④ご連絡先
- ⑤希望のコース
- ⑥現病歴・既往歴