

【募集中】

令和7年度運動習慣定着支援事業

申込期間延長 **令和7年12月26日(金)まで**

シーアリーナの利用料が期間限定で**無料**です

プログラム作成料・指導料

5,000円

+

トレーニングルーム使用料

最大5,120円

※ 320円×2回/週（初回面接～8週間：計16回）を 限度として助成

市民の皆様の
運動習慣きっかけづくりを
応援します

最大 10,120円⇒ 0円 に

対象者

下記の、①～⑤のすべてに当てはまる方が対象です。

- ① 宮古市に住所のある、20歳から64歳までの方
- ② 令和6年度または令和7年度の健康診査の受診結果を提出できる方
- ③ 腹囲について、下記に当てはまる方
 - ・男性：83cm以上～85cm未満の方
 - ・女性：77cm以上～90cm未満の方
- ④ 運動習慣のない方
過去1年間、週2回以上30分以上の運動をしていない方
- ⑤ 医師の診断により、運動の制限がない方

定員

8名

※定員になり次第終了

詳しくはこちら



申し込み方法

必ず

お電話にてお申込みください。

宮古保健センター（TEL：0193-64-0111）

