

「きっかけさえあれば運動したいのに…」
というあなたを宮古市で応援します!

シーアリーナの利用料が プログラム作成料・指導料 5,000円
+
期間限定で**無料**です 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

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、年度末年齢20歳から64歳までの方
- ② 令和7年度または令和8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

申し込み期間 令和8年6月15日(月)～10月30日(金)

定員 18名

申し込み方法 **必ず** お電話にてお申込みください。



申し込み・お問い合わせ先 ⇒ 宮古保健センター (TEL: 0193-64-0111)