

# あなたも一緒に運動しませんか？

日田市では、住み慣れた地域で運動習慣を身につけ、生活習慣病予防・介護予防ができる事を目指して、ステップ運動・スロージョギングを市内の公民館で行っています。

<内容>

対象：中高年で、医師から運動を止められていない方

開催回数：月2回～3回（1時間30分程度/1回）

年会費：有り（教室により金額が異なります）



<ニコニコペース運動の効果>



<令和7年度 市内開講教室の一覧>

公民館	教室名		開催日
三花	三花にこにこステップの会		第2.4（火）10:00～11:30
天瀬	あまがせ笑楽康（しょうがっこう）		第1.3（水）10:00～11:30
桂林	みんなのステップ倶楽部桂林		第1.3（水）13:30～15:00
高瀬	にこにこステップ高瀬		第2.3.4（火）10:00～11:30
咸宜	にこにこステップかんぎ教室		第1.3（水）10:00～11:30
光岡	光岡にこにこステップ教室		第1.3（水）10:00～11:30
日隈	ひのくまステップ		第1.3（金）10:00～11:30
大山	にこにこステップ大山教室		第2.4（木）10:00～11:30
若宮	にこにこステップ若宮		第2.4（火）10:00～11:30
夜明	にこにこステップ夜明		第1.3（水）10:00～11:30
五和	2016GOWAにこにこステップ		第1.3（火）13:30～15:00
中津江	つね元気byステップ		第1.3（水）10:00～11:30
上津江	かみつえいきいきステップ教室		第1.3（水）10:00～11:30
三芳	みよしステップ教室		第1.3（月）10:00～11:30
大鶴	元気ステップおおつる		第2.4（金）10:00～11:30
西有田	西有田げんきupステップ		第2.4（月）10:00～11:30
前津江	前津江ステップ教室	大野	第1.3（月）10:00～11:30
		出野	第2.4（火）10:00～11:30
朝日	あさひステップ&スロージョギング		第2.4（火）13:30～15:00
東有田	東有田活いきステップ運動教室		第2.4（金）10:00～11:30
小野	小野スマイルステップ教室		第2.4（金）10:30～12:00