

## こおりやまスポーツイノベーション事業 2025 年度健康運動プログラムを開始します



2025 年 4 月 22 日  
文化スポーツ観光部  
スポーツ振興課  
課長 高木 信幸  
TEL : 924-3448

SDGs ターゲット 17.17 「官民、市民社会のパートナーシップを奨励・推進する」

プロバスケットボールチーム福島ファイヤーボンズを運営する福島スポーツエンタテインメント株式会社に委託し、スポーツイノベーション事業「健康運動プログラム」を今年度も実施します。

- 1 内 容 筋肉・体幹トレーニング、ヨガ、有酸素運動、リズムトレーニング、ウォーキング、ダンスフィットネス
- 2 会 場 桃見台公民館 外
- 3 定 員 筋肉・体幹トレーニング、ヨガ、有酸素運動、リズムトレーニング、ダンスフィットネス：30 名  
ウォーキング：100 名
- 4 対 象 者 こおりやま広域圏（郡山市、須賀川市、二本松市、田村市、本宮市、大玉村、鏡石町、天栄村、猪苗代町、石川町、玉川村、平田村、浅川町、古殿町、三春町、小野町、磐梯町）にお住まいの方

### <福島ファイヤーボンズと郡山市の連携>

郡山市は、2018 年 8 月に福島ファイヤーボンズを運営する福島スポーツエンタテインメント株式会社と連携協定を締結。2020（令和 2）年度から企業版ふるさと納税を活用したスポーツを通じた地方創生プロジェクト「スポーツイノベーション事業」がスタートし、プロスポーツを活用した地域振興を推進しています。



# KORIYAMA SPORTS INNOVATION PROJECT

こおりやまスポーツイノベーション



## 2025年度 健康運動プログラム

こおりやま広域圏のみんなで、世代を超えて楽しく運動しよう！

- 活動目的 -

こおりやま広域圏の皆様の健康促進、運動不足の解消  
普段なかなか運動できない方が  
参加しやすい**初心者向け教室**です。

### プログラム紹介・講師紹介



**湯座 聖美**

健康づくりトレーナー

VIDAトレーニングスクール代表

福島県問わず、各地で学校、自治体、企業など毎月  
200名以上に指導 / 県内外メディアでも活躍中

ボンズウォーキング・Vトレ



**中島 恵子**

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター

ヨガインストラクター / ITM(タイ政府認定マッサージ)level II

(タイ古式マッサージ) / スポーツリズムトレーニング協会

STAR 認定インストラクター / リズムステップインストラクター

リズムトレーニング



**西間木 恵理**

心と身体の専門コーチ / 国内外にて各種スポーツ

インストラクター歴32年 / シヴァナンドヨーガ指導者

ヨガ歴18年 メンタルコーチ歴11年

地元紙へ13年間コラム連載中

ヨガ



**松井 定子**

体幹トレーナー / スポーツトレーナー /

各種スポーツ少年団 / 部活動指導 /

一般企業健康増進指導 / 社会人競技チームトレーナー /

トレーニングサークル活動等 /

フィットネスインストラクター歴21年等

筋力・体幹トレーニング



**三浦 香織**

ヨガセラピスト協会理事 / 全米ヨガアライアンスCE /

心理カウンセラー / 動物福祉活動 他

フィットネスコーチ 31年

各種出張講座、講演

健康増進課 / 高齢福祉課 / 子供支援課 / 公民館主催事業 /

企業学校等の健康講座

著書 ストレスもエネルギーに変わるヨガ

執筆 プラヴィータ 掲載

有酸素運動



福島ファイヤーボンズ チアリーダーズ

**Ray-Glitters**

レイグリッターズは強く、前向きに生きる姿を表現し、

老若男女問わず憧れる存在として『ハンサムウーマン』

を目指します。“全ての想いをつなぐ媒体に”という活動

方針のもと、福島の実現に貢献すべく活動しています。

ダンスフィットネス

毎月 **第一金曜日** に

**2カ月** 先のプログラムを  
リリースいたします

※体調不良・ケガをされている方は参加をご遠慮ください

※今年度はヨガマットの配布はございません

**参加無料!!**

**郡山市、こおりやま広域圏にお住まいの方は  
どなたでもお申し込みいただけます!!**

【対象エリア】郡山市（中心市）、須賀川市、二本松市、田村市、本宮市、大玉村、鏡石町、天栄村、  
猪苗代町、石川町、玉川村、平田村、浅川町、古殿町、三春町、小野町、磐梯町

**イベントスケジュールの確認や参加申込はこちらから!**

その他詳しい活動内容等はこおりやまスポーツイノベーション特設ページをご覧ください!

<https://www.firebonds.info/ksip-top>



お問  
合せ

福島スポーツエンタテインメント株式会社  
〒963-8877 福島県郡山市堂前町1-2 石井ビル1F  
TEL.024-927-0777 FAX.024-927-0780

公式WEBサイト・各SNSにて、チーム・イベント情報を随時発信中!!

福島ファイヤーボンズ

検索

URL▶<https://firebonds.jp>





# 2025-26年度 健康運動プログラムスケジュール

|           |                                                      |                                                       |                                                       |                                                        |                                                       |
|-----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>4月</b> | <b>21月</b><br>筋力トレーニング<br>@桃見台公民館<br>19:00-21:00     | <b>22火</b><br>リズムトレーニング<br>@カルチャーパーク<br>19:00-21:00   | <b>23水</b><br>ヨガ<br>@ミュージカルがくと館<br>19:00-21:00        | <b>24木</b><br>体幹トレーニング<br>@カルチャーパーク<br>19:00-21:00     | <b>29火</b><br>ダンスフィットネス<br>@桃見台公民館<br>19:00-21:00     |
| <b>5月</b> | <b>8木</b><br>体幹トレーニング<br>@宝来屋 ボンズアリーナ<br>19:00-21:00 | <b>9金</b><br>有酸素<br>@桃見台公民館<br>10:00-12:00            | <b>11日</b><br>ボンズウォーキング<br>@開成山公園<br>07:00-09:00      | <b>13火</b><br>ダンスフィットネス<br>@宝来屋 ボンズアリーナ<br>19:00-21:00 | <b>14水</b><br>ヨガ<br>@ミュージカルがくと館<br>19:00-21:00        |
|           | <b>16金</b><br>有酸素<br>@安積総合学習センター<br>10:00-12:00      | <b>22木</b><br>筋力トレーニング<br>@宝来屋 ボンズアリーナ<br>19:00-21:00 | <b>27火</b><br>リズムトレーニング<br>@安積総合学習センター<br>19:00-21:00 | <b>6月 4水</b><br>ヨガ<br>@ミュージカルがくと館<br>19:00-21:00       | <b>5木</b><br>リズムトレーニング<br>@桃見台公民館<br>19:00-21:00      |
|           | <b>6金</b><br>有酸素<br>@宝来屋 ボンズアリーナ<br>10:00-12:00      | <b>9月</b><br>筋力トレーニング<br>@橋公民館<br>19:00-21:00         | <b>12木</b><br>ダンスフィットネス<br>@ミュージカルがくと館<br>19:00-21:00 | <b>15日</b><br>ボンズウォーキング<br>@開成山公園<br>07:00-09:00       | <b>18水</b><br>ヨガ<br>会場未定<br>19:00-21:00               |
|           | <b>19木</b><br>体幹トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00        | <b>20金</b><br>有酸素<br>会場未定<br>10:00-12:00              | <b>23月</b><br>筋力トレーニング<br>@橋公民館<br>19:00-21:00        | <b>24火</b><br>リズムトレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00         | <b>26木</b><br>体幹トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00         |
| <b>7月</b> | <b>4金</b><br>有酸素<br>会場未定<br>10:00-12:00              | <b>6日</b><br>ボンズウォーキング<br>@開成山公園<br>07:00-09:00       | <b>16水</b><br>ヨガ<br>@ミュージカルがくと館<br>19:00-21:00        | <b>17木</b><br>体幹トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00          | <b>22火</b><br>リズムトレーニング<br>@安積総合学習センター<br>19:00-21:00 |
|           | <b>29火</b><br>ダンスフィットネス<br>会場未定<br>19:00-21:00       | <b>31木</b><br>筋力トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00         | <b>8月 6水</b><br>ヨガ<br>@桃見台公民館<br>19:00-21:00          | <b>7木</b><br>体幹トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00           | <b>17日</b><br>ボンズウォーキング<br>@開成山公園<br>07:00-09:00      |
|           | <b>22金</b><br>有酸素<br>会場未定<br>10:00-12:00             | <b>26火</b><br>ダンスフィットネス<br>会場未定<br>19:00-21:00        | <b>28木</b><br>筋力トレーニング<br>@橋公民館<br>19:00-21:00        | <b>29金</b><br>リズムトレーニング<br>@安積総合学習センター<br>19:00-21:00  | <b>9月 3水</b><br>ヨガ<br>@ミュージカルがくと館<br>19:00-21:00      |
|           | <b>4木</b><br>体幹トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00         | <b>5金</b><br>有酸素<br>会場未定<br>10:00-12:00               | <b>11木</b><br>筋力トレーニング<br>会場未定<br>19:00-21:00         | <b>18木</b><br>リズムトレーニング<br>@安積総合学習センター<br>19:00-21:00  | <b>21日</b><br>ボンズウォーキング<br>@開成山公園<br>07:00-09:00      |

スケジュールはあくまで予定となります  
日程や会場は変更となる可能性がありますので  
申し込みフォームにて再度ご確認をお願いいたします  
ボンズウォーキングにつきまして  
雨天時の開催可否は前日夜9時までにご連絡いたします