

運動教室の開催のご案内

令和4年度保健センターでは以下の4つの運動教室を開催します。

※ 教室参加を希望される方は、参加申込書を年度ごと提出していただきますので、継続参加の方も必ずご連絡ください。(定員になり次第締め切らせていただきます。)

また、年度内に健康診断の結果(血液検査結果)の提出が必要になります。

※教室を受講する際には、医療機関にかかっている方は主治医の許可を必ず得てからご参加ください。

※ 日程・会場等一部変更される場合もあります。

1. からだを動かす教室

[講師] 倉科 儀男 (スポーツ指導員)

(内容) 口腔体操、ストレッチ、歩行運動、ダンベル体操、ゴム体操などの運動教室

コース	場所	時間	定員	参加費	募集
月曜会	やすらぎの郷 (大会議室)	4/4 から毎週月曜日 午前 9 : 30 ~ 10 : 30	25 名	1,600 円/ 半年	申し込み締 め切り 3/31
火曜会	やすらぎの郷 (いこいの間)	4/5 から毎週火曜日 午前 9 : 30 ~ 10 : 30	20 名		
木曜会	やすらぎの郷 (大会議室)	4/7 から毎週木曜日 午前 9 : 30 ~ 10 : 30	25 名		

*お盆・年末年始・祭日など教室お休みの日あり・会場変更あり

2. いきいきクラブ

[講師] 松倉 由紀江 (健康運動実践指導者・ラフターヨガリーダー)

(内容) 口腔体操、ストレッチ、筋力アップ運動、ボール体操などの軽運動教室

対象者	場所	時間	定員	参加費	募集
概ね 75 歳 以上の方	やすらぎの郷 (大会議室)	4/5 から毎週火曜日 ① 午前 9 : 00 ~ 10 : 00 ② 午前 10 : 00 ~ 11 : 00	各 25 名	1,600 円/ 半年	申し込み締め切り 3/31

*お盆・年末年始・祭日など教室お休みの日あり・会場変更あり

裏面もご覧ください

3. アクアエクササイズ

[講師] 松 香 荘：松倉 由紀江（アクアフィットネスインストラクター）
大 町：近江 詠子（大町スイミングスクールコーチ）他

内容・コース	場所・定員	時間	参加費	募集
筋力・体力アップ、 腰・膝痛予防のための 水中歩行コース (65歳以上の方)	松香荘 (松川村) 各10名	毎週水・木・金曜日 午前 9:00～10:00	310 円/回	第1期：(4月～ 9月) 申し込 み締め切り 3/31 第2期：(10月 ～3月) 申し 込み期間 9月中
筋力アップ、 腰・膝痛予防のための 水中歩行+アクアピクス コース	健康増進施設認 定 大町スイミ ングスクール (大町市) 30名	毎週水曜日 午後 12:30～3:00 (送迎時間を含む)	4,200 円/ 月	随時募集中!!

※ 詳しい日程・内容につきましては お問い合わせください。

送迎バスつきです

4. インターバル速歩 [講師]：熟年体育大学リサーチセンター

下記の5日間、ゆっくり歩きと速歩を組み合わせることで効率的に脂肪燃焼ができる歩行の実践指導をおこないます。

実施日	時間	持ち物	場所	募集
令和4年 5月12日(木) 7月 6日(水) 9月21日(水) 11月25日(金) 令和5年 1月17日(火)	午前 9:30～ 11:30	上履き・タ オル・水分 など	多目的研修 センター *11/25は創 造館・クラフ トパーク	前日までに申し 込みください



【お申し込み・お問い合わせ先】 保健センター 電話 61-5000
(平日 8:30～17:00)

裏面もご覧ください