

運動教室開催のご案内

令和6年度健康福祉課では以下の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)	4/1 から毎週月曜日 午前9:30~10:30	30名	1,600円/ 半年	申し込み締め切り 3/29
火曜会	やすらぎの郷 (いこいの間)	4/2 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)	4/4 から毎週木曜日 午前9:30~10:30	30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)	4/2 から毎週火曜日 ① 午前 9:00~10:00 ② 午前 10:00~11:00	各30名	1,600円/ 半年	申し込み締め切り 3/29

*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	① 水曜コース 4/10から 毎週水曜日 ② 木曜コース 4/11から 毎週木曜日 ③ 金曜コース 4/12から 毎週金曜日 午前9:00～10:00	310円/回	第1期： (4月～9月) 申込み締切3/29 第2期： (10月～3月) 申込み期間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	4/3から 毎週水曜日 午後0:30～3:00 (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。

※ 年度途中で料金の改定があることもあります。

送迎バスつきです

4. インターバル速歩歩行指導

(内容) 「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行う**インターバル速歩**の歩行方法を体験します。ウォーキングを効果的に実践し、体力向上、筋力アップ、健康維持・増進をを目指します。

[講師] インターバル速歩：熟年体育大学リサーチセンター

実施日	場所	時間	参加費
令和6年5月15日(水)	総合体育館		300円/回
7月4日(木)	クラフトパーク駐車場付近 (雨天の場合 総合体育館)	9:30～ 11:30	随時募集中！ (各実施日の 前日までにお 申込みくださ い)
9月10日(火)			
11月7日(木)			
令和7年1月15日(水)	多目的研修センター		

※ 詳しい日程・内容につきましては お問い合わせください。

【お申し込み・お問い合わせ先】 健康福祉課健康増進係
電話 61-5000 (平日 8:30～17:00)



裏面もご覧ください