

お知らせ



参加者募集!

元気館コース型運動教室

初めての方、運動初心者の方、大歓迎!
安全・安心の運動教室

★成人水泳教室

初めてのクロールから25m完泳までを丁寧に指導します。

日程 4月14日(月)から約3か月間 (毎週水曜日 全10回)

11時30分～12時30分

定員 10人(最少遂行人数3人)

参加費 8,000円/3か月

★成人水泳教室 4泳法

(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を指導します。

日程 4月17日(木)から約3か月間 (毎週木曜日 全10回)

11時30分～12時30分

定員 10人(最少遂行人数3人)

参加費 8,000円/3か月

★ヨガ(はじめて)教室

今人気の「ヨガ」をはじめてみたい方にお勧めです。

日程 4月16日(水)から約3か月間 (毎週水曜日 全10回)

12時45分～13時45分

定員 20人(最少遂行人数11人)

参加費 10,000円/3か月

★ヨガ(中級)教室

人気プログラム「ヨガ」を更に深めたい方、ちよつぴりハイドに動きたい方にお勧めです。

日程 4月8日(火)から約3か月間 (毎週火曜日 全10回)

13時～14時

定員 20人(最少遂行人数11人)

参加費 10,000円/3か月

★フラダンス教室

ウクレレの曲に合わせて全身を使って踊るハワイ伝統舞踊です。

初めての方、大歓迎

日程 4月19日(土)から約3か月間 (毎週土曜日 全10回)

13時15分～14時15分

定員 30人(最少遂行人数17人)

参加費 10,000円/3か月

共通事項

*年齢16歳以上の方で医師から運動の制限をされていない方

*4月1日から受付開始

*参加者の決定は4教室とも先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

*教室参加以外で元気館を使用する場合は別途使用料が必要となります。

申込み・問合せ

さんぶの森元気館 ☎(80)9300



参加者募集!

おたつしや運動教室

年齢を重ねると誰でも筋力やバランス感覚が低下してきます。いつまでも健やかな毎日を送れるよう、足腰の筋力、バランス力、歩行能力を向上させましょう!

日程 5月28日～9月3日までの毎週水曜日、全14回(ただし、8月6日分は8月4日(月)に変更、8月13日は休み)

時間 午前11時～12時

対象 市内に住所のある65歳以上の方

介護保険の対象にならない方

会場 蓮沼保健センター

定員 15人(健康状態を確認した後、受講者を決定)

内容 ストレッチや筋力トレーニング、歩き方、バランストレーニングなど

参加費 無料

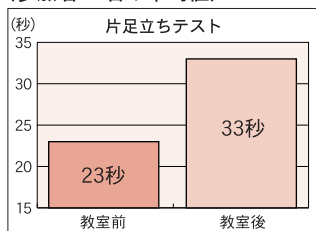
締切り 4月25日(金)

申込み・問合せ 健康支援課 成人保健係

☎0479(80)8338

<19年度 教室に参加して こんな効果が!>

☆片足立ちテストが10秒アップ☆
(参加者33名の平均値)



バランスがよくなり歩行が安定しました。歩行時のつまずきがなくなるなど、転倒予防の効果もあります。



～教室に参加した感想～

- 「毎回参加するのが楽しみでした」
- 「歩くのが軽くなりました」
- 「椅子からの立ち座りが楽になりました」
- 「体操をする習慣ができました」
- 「体力がアップしました」
- 「手のしびれや首の痛みが軽くなりました」