

運動教室参加者募集!!

参加無料



皆さんの健康維持・体力増進を促進するため、運動教室を始めます。毎月多種多様な運動教室を行いますので、ぜひご参加ください。



申込受付 (共通)
 申込期間=7月23日(火)~8月21日(水) (土日、祝日を除く)
 受付時間=午前9時~午後5時 電話受付
 申込み・問合せ=教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431
 持ち物=ヨガマット・飲み物・汗ふきタオル

■ウォーキング教室 (定員:60名)

日程	時間	場所	内容
9月25日(水)	午前10時 ? 11時30分	大沢公民館	各公民館からスタートし、周辺をウォーキングします。 ※雨天の場合 中央公民館…町民体育館 (体育館シューズ持参) 東児玉公民館、大沢公民館…各公民館内
10月30日(水)		中央公民館 (コミュニティセンター)	
11月27日(水)		東児玉公民館	
12月25日(水)		大沢公民館	
1月29日(水)		中央公民館 (コミュニティセンター)	
2月26日(水)		東児玉公民館	
3月25日(水)	大沢公民館		

■るんるん若ガエル体操教室

手や足を使った運動など、脳に良いトレーニングを行います。



※公民館ごとのコースになります。

中央公民館 (コミュニティセンター) コース (定員:50名)

◎日程= 9月12日(水)、10月10日(水)、11月7日(水)、12月12日(水)、1月16日(水)、2月6日(水)、3月12日(水)
 ◎時間=午前10時~11時
 ◎場所=中央公民館 (コミュニティセンター) 大ホール

東児玉公民館コース (定員:30名)

◎日程= 9月18日(水)、10月16日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)、1月22日(水)、2月12日(水)、3月18日(水)
 ◎時間=午前10時~11時
 ◎場所=東児玉公民館 大会議室

大沢公民館コース (定員:20名)

◎日程= 9月24日(水)、10月29日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)、1月28日(水)、2月18日(水)、3月24日(水)
 ◎時間=午前10時~11時
 ◎場所=大沢公民館 大会議室

■スタイルアップ教室

全身を使った運動を行います。
 ※公民館ごとのコースになります。

中央公民館 (コミュニティセンター) コース (定員:50名)

◎日程= 9月12日(水)、10月10日(水)、11月7日(水)、12月12日(水)、1月16日(水)、2月6日(水)、3月12日(水)
 ◎時間=午後1時30分~2時30分
 ◎場所=中央公民館 (コミュニティセンター) 大ホール
 ◎内容=ソフエアロビ

東児玉公民館コース (定員:30名)

◎日程= 9月18日(水)、10月16日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)、1月22日(水)、2月12日(水)、3月18日(水)
 ◎時間=午後1時30分~2時30分
 ◎場所=東児玉公民館 大会議室
 ◎内容=ズンバとヨガ

大沢公民館コース (定員:20名)

◎日程= 9月24日(水)、10月29日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)、1月28日(水)、2月18日(水)、3月24日(水)
 ◎時間=午後1時30分~2時30分
 ◎場所=大沢公民館 大会議室
 ◎内容=ズンバとヨガ

運動教室参加者募集!

ミムリンe運動プログラム



「ミムリンe運動プログラム」は生活習慣病予防、生活レベルの向上を目的とした運動教室です。運動教室を月1、2回程度実施するとともに、株式会社つくばウエルネスリサーチが開発した「e-wellnessシステム」を活用し、3か月に1回体力測定などを行い、その結果により個人の体力にあった運動プログラムシートを提供します。そのシートを活用し、家庭などでも健康づくりに取り組み健幸になりましょう。

【日程】 下記参照
 【募集人数】 40人
 【申込期間】 7月23日(火)~8月21日(水)
 ※土日、祝日を除く
 【受付時間】 午前9時~午後5時
 電話受付(先着順)

【持ち物】
 運動教室: ヨガマット、飲み物、汗ふきタオル
 体力測定: 上履き、飲み物、汗ふきタオル
 【対象者】
 ①町内在住の20歳以上のかた
 ②医師から運動の制限を受けていないかた
 ③原則として全日程参加できるかた

参加無料

日程(全10回)	内容	場所
① 9月10日(火) 午後1時~1時30分 午後1時30分~3時30分	体組成測定 体力測定	保健センター 体育館
② 9月19日(水)	運動教室	中央公民館大ホール
③ 10月31日(水)	運動教室	中央公民館大ホール
④ 11月28日(水)	運動教室	中央公民館大ホール
⑤ 12月9日(月) 午前9時30分~10時 午前10時~正午	体組成測定 体力測定	保健センター 体育館
⑥ 12月19日(水)	運動教室	中央公民館大ホール
⑦ 1月23日(水)	運動教室	中央公民館大ホール
⑧ 2月27日(水)	運動教室	中央公民館大ホール
⑨ 3月5日(水) 午前9時30分~10時 午前10時~正午	体組成測定 体力測定	保健センター 体育館
⑩ 3月19日(水)	運動教室	中央公民館大ホール

事業スケジュール

参加時

- ・体組成の測定
- ・ライフスタイルテスト

個別の運動プログラムの作成

運動教室に通って

個別プログラム

- 筋トレ
- ストレッチ
- 有酸素運動
- 筋トレ
- 有酸素運動
- 食生活の改善

3か月後

- ・体力測定(6項目)
- ・体組成の測定
- ・ライフスタイルテスト



運動教室



体力測定

申込み・問合せ=教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431