

さあ、始めよう！運動・スポーツ

るんるん若ガエルコース

イスに座りながら、頭と身体を使う運動です。脳トレで脳を活性化し、全身運動であなたも若返る！？各コースとも内容は同じです。

①中央公民館コース

講師 外園先生
日時 第2または第3木曜日
午前10時～11時
初回 4月20日(木)
定員 30名



②東児玉公民館コース

講師 程塚先生
日時 第2または第3水曜日
午前10時～11時
初回 4月19日(水)
定員 25名

③大沢公民館コース

講師 程塚先生
日時 第2または第3火曜日
午前10時～11時
初回 4月18日(火)
定員 20名



みさとMEET & TALK 開催 ～運動・スポーツを通じてまちを元気に～

昨年開催した、みさとわくわくフェスタやHappy Festaでは、町民体育館やグラウンドだけではなく、こども広場や芝生広場など、遺跡の森総合公園の自然も活用した運動教室を行ってきました。

引き続き、運動・スポーツを通じて、町民の健幸づくりとコミュニティづくりを推進していきたいと考えています。そこで、令和5年度に開催する運動・スポーツイベントを一緒に考えてくださるかたを募集します。

インストラクターや運動指導者はもちろん、どんな内容だったら参加したいのかなど、参加する立場のかたも大歓迎！ 親子、学生、運動不足のかたなど、身体を動かすきっかけづくりを一緒に考えませんか。



▲前回の様子

参加者募集

テーマ 『今後の運動・スポーツイベントについて』

日時 3月19日(日)午後1時30分～3時30分
会場 美里町コミュニティセンター大ホール
定員 20名 ※応募多数の場合、抽選 参加無料
申込 電話またはE-mailでお申込みください。

→教育委員会事務局 生涯学習係
☎ 0495-76-3431 shogaku@town.saitama-misato.lg.jp

みさとMEET & TALKを通じて、『みさとまち』をもっと素敵なまちへ一緒に楽しんでみませんか？

続けよう！健康づくり

令和5年度運動教室参加者募集！

～4月から新たに運動を始めませんか～

心身ともに健幸な日々を過ごせるよう運動教室を開催します。どのコースも初めてののかたや普段運動をしていないかたも気軽に参加できる内容です。自分に合った教室で楽しみながら運動を始めてみませんか。皆さまのご参加をお待ちしています。

- ▶申込開始 3月13日(月)から電話受付
- ▶受付時間 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- ▶申込み先 教育委員会事務局 生涯学習係 ☎ 7 6-3431
- ▶持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
※申込みをされたかたには、後日案内を送付します。

月1回
参加費 無料
初心者 大歓迎



ウォーキングは今すぐ始められる手軽な運動です。仲間と一緒に身体を動かしましょう。

ウォーキングコース 恩田先生



初めてののかたでも大丈夫！まずは、楽しむことが大切。自分に合ったエクササイズで楽しい時間を過ごしましょう。

エアロビコース 入先生

ウォーキングコース



歩くことから始めてみませんか？コミュニティセンターまたは東児玉公民館の周辺をみんなで楽しくウォーキングをします。 定員:30名

講師 恩田先生
日時 月曜日または水曜日の月に1回
午後1時30分～2時30分
初回 4月26日(水)
※5月から9月は湯かっこでプールとなります。

エアロビコース



音楽に合わせた有酸素運動で理想の身体を目指しましょう！初めてののかたでも自分のペースで参加できますよ♪ 定員:30名

講師 入先生
日時 第2または第3火曜日
午後1時30分～2時30分
初回 4月18日(火)

ズンバコース



インストラクターの踊る姿をみながら、ラテン系の音楽に合わせてダンスで楽しく運動しましょう！ 定員:30名

講師 福田先生
日時 第2または第3水曜日
午後1時30分～2時30分
初回 4月19日(水)

ヨガコース



心の安定を目的としたエクササイズです。からだの緊張をほぐし、心身を健やかに自律神経を安定させましょう。 定員:30名

講師 船岡先生
日時 第2または第3木曜日
午後1時30分～2時30分
初回 4月20日(木)