

# お知らせ インデックス

よこしばひかりまちの  
暮らし・募集・催し物を  
お知らせします



## 募集

### 元気☆はつらつ運動教室

申園福祉課介護班  
☎(84)1257

健康運動指導士によるストレッチや筋力アップ体操を行います。年間を通じて気軽に参加できる運動教室です。この機会に健康づくりに取り組んでみませんか。

希望する会場を選択・登録してご参加いただけます。

とき

①文化会館

原則毎月第1・3金曜日

午前10時～11時30分

(受付：9時30分～)

### ②図書館ハイビジョンホール

原則毎月第2・4金曜日

午前10時～11時30分

(受付：9時30分～)

対象

・町内在住の65歳以上の方で介助を必要としない方

・主治医に運動制限をされていない方

持ち物

タオル・水・運動ができる服装・運動靴

参加費 無料

その他 会場の変更などがあるため、初めて参加する方は、お問い合わせください。

※65歳～75歳未満の方は、元気☆はつらつ運動教室またはヘルスアップ教室のどちらか一方に参加できます。



### ヘルスアップ教室第1期

申園住民課国保年金班  
☎(84)1214

イスに座りながら、身体のゆがみ改善や関節痛予防・改善、生活習慣

改善や関節痛予防・改善、生活習慣

病予防にも効果的な健康増進のための体操やストレッチを行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。

とき 5月9日～7月11日

毎週木曜日 全10回

午後1時30分～2時30分

ところ 横芝B & G 海洋センター 体育館

対象

町内在住の国民健康保険に加入している40歳～75歳未満の方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

申込 4月19日(金)から電話受付

定員 40人(定員になり次第締切)

参加費 無料

※65歳～75歳未満の方は、元気☆はつらつ運動教室またはヘルスアップ教室のどちらか一方に参加できます。

### 水中ウォーキング教室第1期

申園住民課国保年金班  
☎(84)1214

水中ウォーキングは、水の特性を活かしてさまざまな歩き方で体を動かし、ゆっくり全身運動を行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。

運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。

また、生活習慣病予防にも効果的な運動ですので、ぜひ参加してみませんか。

とき 5月8日～6月26日

毎週水曜日 全8回

午前10時～11時

ところ 光B & G 海洋センター 水プール

対象 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と後期高齢者医療制度に加入している方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

定員 40人(定員になり次第締切)

参加費 プール利用料が必要ですが新規の方のみ無料

