募集

元気☆はつらつ運動教室参加者募集

申問福祉課介護班 ☎(84)1257

年間を通じて気軽に参加できる運動教室です。

ストレッチや筋力アップ体操で健康づくりに取り組みませんか。

とき・ところ

①4月10日(金)・24日(金) 文化会館 集会室

②4月17日(金)、5月1日(金) 図書館 ハイビジョンホール

時間 午前10時～11時30分

※受付 午前9時30分～

※5月以降の日程は、福祉課へお問い合わせください。

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

内容

・健康運動指導士の指導によるストレッチや筋力アップ体操など(椅子に座って行います)

参加費 無料

持ち物 タオル・水・運動ができる服装、運動靴

ヘルスアップ教室第1期 受講生募集

申問住民課国保年金班 ☎(84)1214

生活習慣病予防、メタボリックシンドロームの解消のための有酸素運動や筋力トレーニングを音楽に合わせ楽しく行います。

とき 5月14日(木)～7月16日(木) 毎週木曜日 全10回

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歳以上75歳未満の方

※原則、毎回参加可能な方が対象

定員 40人

※定員になり次第締切

参加費 無料

申込方法 4月17日(金)から住民課へ電話で申込

65歳以上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 受講生募集

申問住民課国保年金班 ☎(84)1214

水中ウォーキングは、水の特性を活かし、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。

また、生活習慣病予防にも効果的な運動です。

とき 5月13日(水)～7月1日(水) 毎週水曜日 全8回

ところ 光B&G海洋センター 温水プール

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

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。

※新規の方は、無料です。

申込方法 新規に参加を希望される方は、4月17日(金)から住民課へ電話で申込

※継続される方は、今年度から申込書の提出が必要です。