スポーツ教室・健康教室

資料３　課題作品の原稿

のご案内

日頃から体を動かして、アンチエイジング！

アンチエイジングには、元気なうちから楽しく体を動かすことが重要です。

健康な毎日をキープしたいかた、この機会に市のスポーツ教室や健康教室に参加してみませんか。

**＜スポーツ教室＞**

スポーツを趣味にして、アンチエイジング！

市のスポーツ教室は、１人でも気軽に参加し、スポーツを楽しむことができます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 種目 | 曜日 | 実施場所 | 参加料 |
| ソフトエアロビクス | 毎週木曜日（10時～11時） | 第二総合運動場 | １回210円  （事前予約不要） |
| 毎週土曜日（10時～11時） | スカイアリーナ |
| 肋骨エクササイズ  ～カキラ～ | 月曜日（12時45分～13時45分） | スカイアリーナ | 5,480円（全4回） |
| セルフコンディショニング | 月曜日（10時～11時） | 武道館 | 3.120円（全4回） |
| 健康フィットネス | 火曜日（14時～15時） | 武道館 | 5,520円（全12回） |
| 健康リズム体操 | 火曜日（10時～11時） | 第二総合運動場 | 5,520円（全12回） |
| ヨガ教室A | 金曜日（9時～10時） | スカイアリーナ | 8,040円（全12回） |
| ヨガ教室B | 金曜日（10時30分～11時30分） | スカイアリーナ | 8,040円（全12回） |

※申込み方法：実施施設窓口で申込み。先着順。（電話での申込は受け付けていません）

　※休館日は、毎月第４木曜日（祝日の場合は翌日）と12月29日から１月３日まで。

　※この他にも、毎月様々な教室を開催しています。詳しくは市広報紙をご覧ください。

お問い合わせ

スカイアリーナ　電話：724-3440　ファックス：724-3360

武道館　　　　　電話：721-7979　ファックス：724-4030

第二総合運動場　電話：729-4558　ファックス：728-3772

**＜健康教室＞**

市では、65歳以上のかたを対象に無料で健康教室を開催しています。

身体機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。下記①～④の健康教室は、年度内いずれか１教室のみ参加できます。（事前申込制）

①転倒予防教室　全８回（週１回120分）

　転倒を予防するためのコツや運動をお伝えします。

●定員：20人　　　　　　　　　●実施場所：稲ふれあいセンター

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| コース | 日程 | 時間 | 申込開始日 |
| 前期水曜午後コース | 6／1～7／30 | 14時～16時 | 5月1日（火） |
| 後期水曜午後コース | 11／1～12／20 | 14時～16時 | 10月1日（月） |

②膝痛予防教室　全５回（週１回90分）

　膝の痛みを予防する日常生活動作や運動をお伝えします。

　●定員：20人　　　　　　　　　●実施場所：稲ふれあいセンター

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| コース | 日程 | 時間 | 申込開始日 |
| 前期月曜午後コース | 6／6・13・20・27・7／7 | 13時30分～15時 | 5月1日（火） |
| 後期月曜午後コース | 10／17・24・31・  11／7・14 | 13時30分～15時 | 10月1日（月） |

③腰痛予防教室　全５回（週１回90分）

腰の痛みを予防する日常生活動作や運動をお伝えします。

　●定員：20人　　　　　　　　　●実施場所：稲ふれあいセンター

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| コース | 日程 | 時間 | 申込開始日 |
| 前期水曜午後コース | 8／1・8・22・29・9／5 | 13時30分～15時 | 7月1日（月） |
| 後期水曜午後コース | 1／16・23・30・2／6・13 | 13時30分～15時 | 12月2日（月） |

④骨盤底筋運動教室　全５回（週１回90分）

女性特有の悩み（尿もれ等）を予防する運動をお伝えします。

　●定員：20人（女性限定）　　　●実施場所：稲ふれあいセンター

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| コース | 日程 | 時間 | 申込開始日 |
| 前期金曜午後コース | 7／5・12・19・26・8／2 | 13時30分～15時 | 6月3日（月） |
| 後期金曜午後コース | 11／1・8・15・22・12／6 | 13時30分～15時 | 10月1日（火） |

※いずれの教室も申込開始日以降にお電話でお申し込みください。なお、定員を超えた場合は、初めて参加されるかたを優先します。

※この他にも、毎月様々な教室を開催しています。詳しくは市広報紙をご覧ください。

お問い合わせ

高齢福祉室　電話：727-9521　ファックス：727-3539