

# しいばらき

4

No.964  
April 15, 2018

【おしらせ版】

初めての方もお気軽にご参加ください！

## エクササイズ教室参加者募集

健康増進課では、運動習慣を身につけて、これからも若々しいところと体を保つためのエクササイズ教室を実施します。無理なく楽しく体を動かして、ところと体を健康に保ちましょう！

### すっきりチャレンジ コース

音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。

毎週月曜 13:15～14:15

### お腹すっきり体幹 トレーニングコース

姿勢の改善、お腹まわりの脂肪を燃焼させ、スタイルアップを目指します。

毎週月曜 14:30～15:30

### しなやかストレッチング A・Bコース

脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。

A 毎週金曜 9:45～10:45  
B 毎週金曜 11:00～12:00

コース名	対象	定員	場所
すっきりチャレンジコース	65歳未満の方 ※ただし、町に住民票のある方で、 医師から運動制限されていない方	各25人	茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」内 2階 多目的室
お腹すっきり体幹 トレーニングコース	75歳未満の方 ※ただし、町に住民票のある方で、 医師から運動制限されていない方		
しなやかストレッチングAコース	75歳未満の方 ※ただし、町に住民票のある方で、 医師から運動制限されていない方	各30人	茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」内 2階 娯楽室
しなやかストレッチングBコース			

#### 実施期間

平成30年5月7日(月)～9月3日(月)  
コースにより異なるため、詳細日程は参加者の方に後日通知でお知らせします。

#### 参加費用

3,000円(1コース16回)初回の教室開始日に納入してください。

#### 申込方法

- ①4コース中から1コースをお選びください。
- ②申請書に必要事項を記入し、捺印のうえ健康増進課(茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内)へ提出してください。  
※申請書は町のホームページからダウンロードまたは健康増進課窓口で入手できます。  
※申込者が多数の場合には、平成29年度エクササイズ教室(後半の部)に参加されていない方を優先とし、それでも多数の場合には抽選とします。

#### 申込期間

平成30年4月16日(月)～4月25日(水) 正午



【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)