

しいばらき

6月から2月まで続けて教室を開催します！

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。初めての方も、日頃運動されていない方でも、気軽に参加できる内容になっています。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！

コース名	コース内容	日時	場所	定員
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	茨城町総合福祉センター	各25人
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る体幹トレーニングです。スタイルアップを目指します。	毎週月曜 14:30～ 15:30	「ゆうゆう館」内 2階 多目的室	
しなやかストレッチングA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。	毎週金曜 9:45～ 10:45	茨城町総合福祉センター	各30人
しなやかストレッチングBコース		毎週金曜 11:00～ 正午	「ゆうゆう館」内 2階 娯楽室	

▶実施期間

令和元年6月17日(月)～令和2年2月21日(金) 毎週月曜日または金曜日実施予定
※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。

▶対象

- ・すっきりチャレンジコース (65歳未満で町内在住の方)
- ・お腹すっきり体幹トレーニングコース (75歳未満で町内在住の方)
- ・しなやかストレッチングコース (75歳未満で町内在住の方)

※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。

※年齢基準日は令和元年6月1日となります。募集期間中に対象年齢外になる場合は、参加できませんのでご了承ください。

▶募集方法

- 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へ提出してください。
※申請書は健康増進課窓口や町ホームページにあります。
※申込者が多数の場合には、平成30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。

▶募集期間

5月13日(月)～5月29日(水) 正午

▶参加費用

3,000円(1コース24回)初回の教室開始日に納入してください。



【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)