

# しいばらき

## 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、いつまで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！

コース名・日時	運動内容	定員・対象※	場 所
① お腹すっきり 体幹トレーニング Aコース 月曜 13:15~14:15	お腹まわりの脂肪を燃焼させる筋トレです。体幹を鍛えたい方、お腹まわりが気になる方におすすめです。 運動量 ★★★☆☆	20名 (40~74歳の方)	茨城町総合福祉センター ゆうゆう館 2階 多目的室  ※一部日程は 2階 娯楽室
② お腹すっきり 体幹トレーニング Bコース 月曜 14:30~15:30			
③ しなやかストレッチング Aコース 金曜 9:30~10:30	初めての方でもできる、簡単なストレッチです。これから運動を始める方、無理なく運動を続けたい方におすすめです。 運動量 ★☆☆☆☆	各20名 (65~74歳の方)	
④ しなやかストレッチング Bコース 金曜 10:45~11:45			

※ただし町に住民登録のある方で、医師から運動制限されていない方。

※年齢基準日は令和5年3月31日となります。

- ▶ **日 時** 6月20日(月)~12月16日(金) 毎週月曜日または金曜日 (全16回)  
(コースにより異なるため、詳細な日程は、参加者の方に後日通知を行います。また、新型コロナウイルスの感染拡大等により実施時期を延期する場合がありますので、ご了承ください。)
- ▶ **料 金** 2,000円 ※前半8回分と後半8回分で分割の納入をお願いします。  
初回の教室では1,000円を納入してください。
- ▶ **申込方法** 申請書に必要事項を記入し、押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で配付、または町ホームページからダウンロードできます。  
※申込者が多数の場合には、昨年度エクササイズ教室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いたします。
- ▶ **申込期間** 5月23日(月)~6月3日(金) 正午



【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)  
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内