

# 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！

## 【実施内容等】

| コース名・日時                                   | 運動内容                                                                                 | 定員・対象※                      | 場 所                               |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| ① チューブバンドトレーニング<br>Aコース<br>月曜 13：15～14：15 | チューブバンドを使用した筋トレ<br>です。体を鍛えたい方、メタボ予防<br>におすすめです。<br><br>運動量 ★★★☆☆                     | 各20名<br>(年度末年齢<br>40～74歳の方) | 茨城町総合福祉<br>センター<br>ゆうゆう館2階<br>娛樂室 |
| ② チューブバンドトレーニング<br>Bコース<br>月曜 14：35～15：35 |                                                                                      |                             |                                   |
| ③ チューブバンドストレッチ<br>Aコース<br>金曜 9：30～10：30   | チューブバンドを使用した簡単な<br>ストレッチです。これから運動を<br>始める方、無理なく運動を続けたい<br>方におすすめです。<br><br>運動量 ★☆☆☆☆ | 各20名<br>(年度末年齢<br>65～74歳の方) |                                   |
| ④ チューブバンドストレッチ<br>Bコース<br>金曜 10：50～11：50  |                                                                                      |                             |                                   |

※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8年3月31日となります。今年度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。

【実施期間】 令和7年6月23日(月)～12月15日(月) 毎週月曜日又は金曜日(全16回)  
(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。)

【募集方法】 いばらき電子申請・届出サービス、もしくは、窓口にて申請書に必要事項を記入し、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のホームページにあります。  
※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。



いばらき電子申請の方は  
こちらから

【募集期間】 令和7年5月19日(月)～5月30日(金) 正午

【参加費用】 2,000円  
※初回の教室で納入してください。



【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

## 桜の郷コミュニティセンター のご利用について

桜の郷コミュニティセンターは、町民の皆さまの交流活動や地域のコミュニティ活動などに活用いただくため、諸室の貸し出しを行っています。

## 【施設の名称及び所在地】

桜の郷コミュニティセンター  
「桜の郷コミセン」で覚えてくださいね♪  
(茨城町桜の郷 3114-9)

## 【開館及び閉館時間】

午前8時30分～午後5時

## 【休館日】

毎週月曜日及び木曜日  
※月曜日及び木曜日が国民の祝日にあたる場合は、その翌日が休館日となります。

## 【各諸室の使用料】

| 諸室名  | 時間帯別使用料 |        |
|------|---------|--------|
|      | 午 前     | 午 後    |
| 集会室1 | 2,000円  | 2,000円 |
| 集会室2 | 1,000円  | 1,000円 |
| 調理室  | 2,200円  | 2,200円 |
| 和 室  | 800円    | 800円   |
| 全 室  | 5,000円  | 5,000円 |

※諸室の利用時間は、午前は9時から12時30分まで、午後は1時から4時30分までとなります。

## フリースペースのご利用について

学習や少人数での打ち合わせのためのフリースペースを開放しています。皆さまお気軽にご利用ください！



## <調理室>



## <集会室1>



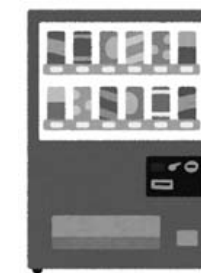
## <集会室2>



NEW!



- ・フリーWi-Fiが入りました。諸室やフリースペース利用の際にお使いください！
- ・自動販売機を設置しました！
- ・桜の郷コミセンで、図書館の本が返却できるようになりました。詳しくは、下記までお問い合わせください。



詳しくは桜の郷コミュニティセンターまたは秘書広聴課までお問い合わせください。

【問合せ先】 茨城町桜の郷コミュニティセンター ☎ 029-219-0044  
秘書広聴課 秘書広報・協働推進グループ ☎ 029-291-8802(直通)

