

# けんこう運動教室のご案内

この教室は運動教室別に2つの教室を開催しております。

対象はどちらも「20歳以上の村民」です。

みなさんも健康運動指導士と一緒に楽しく運動してみませんか？

今年度は  
めぐんも来ます！



令和4年度から来ていただいている

**きた北海道バランスボール club** の皆さんです(\*^^\*)



さるふつスマイル  
ポイント対象事業

## 日 程 (水曜日開催)

R5年		
4月	19日 (まなみん)	
5月	24日 (まなみん)	
6月	7日 (まなみん)	21日 (こうき)
7月	12日 (まなみん)	26日 (こうき)
8月	2日 (まなみん)	23日 (かなちゃん)
9月	13日 (まなみん)	27日 (こうき)
10月	11日 (こうき)	25日 (まなみん)
11月	8日 (まなみん)	29日 (めぐん)
12月	6日 (こうき)	20日 (まなみん)
R6年		
1月	17日 (まなみん)	31日 (まなみん)
2月	14日 (かなちゃん)	28日 (まなみん)
3月	13日 (まなみん)	27日 (こうき)

### ころばん運動教室

〈体重・血圧測定、健康相談〉

13:00~13:30

〈運動〉

13:30~14:20

### はつらつ運動教室

〈体重・血圧測定、健康相談〉

14:00~14:30

〈運動〉

14:30~15:20

初めて参加される方、  
託児を希望される方は  
事前にご連絡下さい。



〈持ち物〉動きやすい靴・服装、健康手帳 (ある方)

〈お問い合わせ〉保健福祉課 健康推進係 ☎ 2-2040

教室の様子は裏面をご覧ください→

## ころばん教室

お友だちを誘い合って来てくださっています。  
イスに座りながらの運動がメインで、膝痛・腰痛持ちの人でも無理なく行えます。  
笑顔あり、笑い声あり、和気あいあいと行っております☆

↓皆さん、こんなに脚が上がります！



## はつらつ教室

幅広い年代の方に来ていただいています。  
ヨガや筋トシ、音楽に合わせた運動など、  
いろいろな種類の運動を行っています！  
別室でお子さんの託児も行っております。  
「腰・肩が痛い…」「運動したい！」  
「気分転換をしたい！」など、思っている方はぜひ参加してみませんか？

↓音楽に合わせて運動しています♪

