

若いうちから
始めよう!

気軽に参加できる!

中高年のあなたも

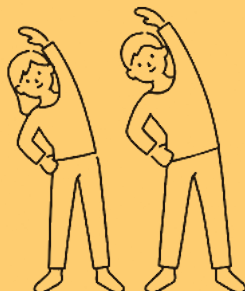
運動不足を解消!

今からでも
遅くない

さるふつ村で

ちよいトレ

“ヘルスアップ運動教室”から
名前が変わりました!



運動する習慣をつけたい! けど 毎日運動する時間はない・・・
そんな方向けに“ちよいトレ”で日々の運動・生活習慣を改善してみませんか?

スタート

8.18月 ~年間**15**回(月/木 開催)

※ちよいトレのカレンダーは、参加申込み後に配布します。

お申込み

TEL:2-2040 保健福祉課までお申込み

会場/猿払村保健福祉総合センター 時間/月 9:30~12:00

料金/無料で参加可能 木 12:30~15:00

対象/猿払村国民健康保険*に加入する【20歳~74歳】の方

※社会保険等にご加入中の方も、定員状況により参加可能です。
参加を希望される場合は、事前にご相談ください。



さるふつスマイル
ポイント対象事業

運動する習慣をつけたい！ けど 毎日運動する時間はない・・・

そんな方向けに“ちょいトレ”で日々の運動・生活習慣を改善してみませんか？

保健師や管理栄養士による個別のサポート！

託児もあるので子育て世代も安心して参加できる！

※前日までにお知らせください

『ちょいトレ』 カレンダー

内容

エアロビクス / ヨガ
筋力トレーニング
管理栄養士による講話 など

持ち物

上履き / 飲み物 / タオル
健康手帳 / 個人用ファイル

スマイルポイント



さるふつスマイル
ポイント対象事業

1回参加する毎に
【2ポイント】貯まります！

月/曜日	月曜日	木曜日
	受付 9:30～ 運動 10:00～12:00	受付 12:30～ 運動 13:00～15:00
8月	18日 (管理栄養士講話/運動)	
	25日	
9月	1日 ----- 8日	18日
	6日	16日
10月	20日 ----- 27日	
		6日
	10日 ----- 17日	27日
12月	1日 ----- 8日	

※発熱がある方、体調が優れない方はご参加をお控えください。

講師プロフィール



工藤 貴彦 先生
鍼灸サロンビーグラン代表、
元エスポラーダ北海道(フットサル)チーフトレーナーとして活躍中。



伊藤 明香里 先生
KONAMIスポーツクラブ札幌円山店に勤務
全米ヨガアライアンスRYT200を取得
ヨガインストラクターとして活動と同時にパーソナルジムのトレーナーとして活躍。



高橋 涼 先生
財団法人日本スポーツ協会認定
アスレティックトレーナー
東海大学付属札幌高校スキー部トレーナー
各スポーツ選手パーソナルトレーニング指導



杉本 絵里香 先生
初心者、体の硬い方、競技者、子連れのお母さんなど様々な方を対象としたヨガの指導で活躍中。