

令和7年度

健康づくり運動教室

無料

今年も！！秋から冬にかけての運動不足解消のために、週1回の継続的な運動教室を行います。
楽しく体を動かして、心も頭もリフレッシュ！男女問わず楽しめますので、ぜひご参加ください。

- 1 日 時 10月14日（火）～3月9日（月） 全20回
9：45～11：30（運動前に血圧、体重を各自測定し、運動は10：00～です）
- 2 会 場 保健福祉センター1階 ふれあいホール
- 3 対 象 者 一般町民（高校生以下を除く）先着24人
- 4 講 師 株式会社オカモト 官民連携スポーツ事業本部 健康運動指導士等
- 5 内 容 ヨガ、エアロビ、腰痛・肩こり改善運動など

体の柔軟性を高める、呼吸法で精神を安定させる、
体幹を鍛えて転びにくい体づくりをするなど、皆様の健康にアプローチします！

大人気レッスン「太極舞」も
運動内容の1つに入れました！
ぜひ体験してみませんか？
- 6 日 程 10月14日、20日 1月5日、13日、19日、26日
11月4日、10日、17日、25日 2月2日、9日、16日、24日
12月1日、8日、15日、22日 3月2日、9日
- 7 持 ち 物 室内用運動靴、飲料水、汗拭きタオル、運動しやすい服装でお越しください！
- 8 申し込み 保健福祉課 健康推進係（☎0156-67-7320） 随時受付中！

- ・当日は、普段どおり適度に朝食を摂ってから御来所ください。
- ・当日の体調については、ご自宅でご確認いただきますようお願いいたします。
- ・不明点は、健康推進係までお問い合わせください。



ご参加くださった方へ、参加するごとに
健康ポイントを5ポイント進呈いたします！
全回参加者には、最終回に、さらに5ポイントをプレゼント！

主催 清水町、公益財団法人 北海道健康づくり財団