

R1 運動を取り入れた健康づくり教室一覧

目的	種別	運動レベル	教室名	内容	対象者	時期・回数	会場	参加費	担当課
スポーツで健康づくり	各種スポーツ	★★★★	① 市民スポーツ教室	テニス、太極拳、陸上競技、ソフトボールなど	年齢は種目ごと 初心者から	種目ごと	種目ごと	種目ごと	生涯学習課
	水泳	★★★★	② 水泳教室 (サンドリームおうみ)	水泳指導	幼児～大人 初心者～上級者	教室により 異なる	サンドリーム おうみ	教室により 異なる	生涯学習課
	水泳	★★★★	③ 水泳教室 (能生B&G海洋 センタープール)	水泳指導	小学生 初心者～上級者	7月～8月 (各コース 全6回)	能生B&G 海洋センター プール	各コース 1,000円	生涯学習課
	各種スポーツ	★★	④ 地区スポーツ教室	ニュースポーツ など	開催地区の 地域住民	公民館ごと	各地区公民館	公民館ごと	生涯学習課
	各種スポーツ	★★	⑤ いきいきスポーツ教室	3コース スポレック、卓球 バドミントン	制限なし	2 期 週1回	市民総合体育館 亀が丘体育館	種目ごと	生涯学習課
	運動指導	個別 対応	⑥ 個別トレーニング指導	主にマシンを使った 個別運動指導	中学生以上	通年 (休館日除く)	健康づくりセンター 「はびねす」	無料 (入館料別途)	健康増進課
楽しみながら健康づくり	各種運動	★～ ★★★★	⑦ 各種運動プログラム	ヨガ、ストレッチ、リズム体操、エアロビクスなど	種目により異なる	種目ごと	健康づくりセンター 「はびねす」	種目ごと	健康増進課
	水中運動	★★	⑧ 水中運動教室	水中での有酸素運動、筋力トレーニング	どなたでも (現在医者にかかっている 方は、主治医に運動が許可 された方)	4 期 週1回	クアリゾート プール ほか	2,400円/期 (入館料別途)	健康増進課
	体操	★★	⑨ 健康体運動教室	ウォーキング、ストレッチ 筋力トレーニング		通年 週2回 (8月除く)	能生、青海 系魚川地域 (全4か所)	2,600円/年	健康増進課
	体操	★	⑩ 地区運動教室	脳トレ、足裏刺激 ウォーキング、軽い筋トレ ストレッチ		通年 週1回	地区公民館 など	1,300円/年	健康増進課
健康づくり	介護 予防	★	⑪ ころばん塾 「転倒骨折予防教室」	運動指導 レクリエーション	65歳以上の方	月3回	能生、青海 系魚川地域 (全4か所)	250円/回 + 送迎費 250円/回	福祉事務所
自宅で健康づくり	楽楽体操	★	「楽楽体操」動画配信	体をさするお手あて体操など 体が動きやすくなる簡単な 体操。市ホームページでの 動画配信	制限なし	随時更新	自宅	無料	健康増進課
	体操 筋トレ	★	「けんこう体操」動画配信	ウォーキング、筋トレ、 肩こり解消体操など市ホーム ページでの動画配信	制限なし	随時更新	自宅	無料	健康増進課

※「運動レベル」の★マークは、数が少ないほど体力に自信のない方でも無理なく行える教室です。その日の体調に合わせ、無理をしないようにしましょう。

※参加費等、開催内容は変更になることがあります。

初めてでも
だいじょうぶ♪
教室の見学や



教室はお知らせばんで
募集しています。
詳しい内容は

問合せ先 系魚川市健康増進課 TEL 552-1511 / FAX 552-8250