



健康ポイントラリー対象 運動教室を開催します

※通院中の方は主治医の許可が必要です。

毎週開催 動きやすい体をつくる 地区運動教室

動きやすい体をつくる体操(脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、タオルを使った筋力トレーニングなど)を行います。

ところ		と き	開始日
糸魚川	根知地区公民館	月	4月8日
	糸魚川保健センター	火	4月9日
	下早川地区公民館	水	4月10日
	大和川地区公民館		
	ビーチホールまがたま	13:30~15:00	
	浦本地区公民館	木	4月11日
	上刈会館		
	横町会館	金	4月12日
	上早川地区公民館		
能生	能生生涯学習センター	月	4月8日
	磯部地区公民館	火	4月9日
	上南地区公民館	木	4月11日
	西能生地区公民館		
	磯部ふれあい会館		
	小泊地区公民館	9:30~11:00	
	中能生地区公民館	金	4月12日
青海	中央支館	月	4月8日
	八久保支館		
	青海総合福祉会館	火	4月9日
	青海生涯学習センター		
	外波支館		
	歌支館		
	玉ノ木支館	13:30~15:00	
	須沢支館	水	4月10日
	市振地区公民館	木	4月11日
	大沢支館		
西町支館	金	4月12日	

講師 地区運動推進員

申込方法 電話、2次元コード
(新規受講者のみ)

参加費 各会場 1,300円

その他 ・バスタオル、飲み物をお持ちください。
・年の途中から参加することもできます。

申込・問合先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511



健康体運動教室

生活習慣病の予防と健康維持・増進や転倒防止に必要な筋力・柔軟性をつける運動(ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなど)を行います。

※8月を除き、年間を通じて毎週開催します。

ところ	と き	開始日
能生体育館	火金 14:00~15:30	4月16日(火)
亀が丘体育館	火木 10:00~11:30 13:30~15:00	
アクアホール	水金 13:30~15:00	4月17日(水)
青海生涯学習センター	月水 10:00~11:30	4月15日(月)

講師 健康運動指導士、体操認定指導員、高齢者体力づくり支援士

申込方法 電話、2次元コード
(新規受講者のみ)

参加費 各会場 2,600円

その他 ・内履き、飲み物をお持ちください。
・年の途中から参加することもできます。

申込・問合先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511



水中運動教室

と き 4月11日~6月27日
毎週木曜日(全12回)
昼コース 13:00~14:30
夜コース 19:00~20:30

ところ 糸魚川クアリゾートプール(ひすいの湯)

講師 水中体操認定指導員

定員 各コース30人
※申込多数の場合は抽選

申込方法 電話、2次元コード

申込期間 4月1日(月)~5日(金)

参加費 3,600円 ※別途プール使用料が必要です。

申込・問合先 健康増進課 健康づくり係 ☎552-1511



トピックス

催し

スポーツ

イベント

子育て

健康・福祉

その他

カレンダー