

令和 8 年度

＼はじめての人でもお気軽に／  
あなたにおすすめの運動教室

ゆりはまヘルシーくらぶポイント  
1回参加ごとに10ポイント付与  
(リズムウォーキング・ココカラ)

《湯梨浜みんなのげんき館・スタジオプログラム》  
マシンを使用した筋力トレーニングのほか、ピラ  
ティスやヨガなど様々な種類のプログラムに参  
加できる「スタジオプログラム」もあり、自分に合  
った運動を見つけることができます。  
【問い合わせ】湯梨浜みんなのげんき館 Tel.34-3011

《歩き方・リズムウォーキング》4～6月、10～3月  
日時:毎週水曜日・10時～11時  
場所:北浜体育館  
内容:リズムウォーキング  
《歩き方講座》7月～9月(月1回開催 参加無料)  
日時:7月8日(水)、8月12日(水)、  
9月2日(水)  
10時～11時  
場所:ハワイアロハホール 集会室  
内容:体に負担をかけない歩き方指導



通常、1回参加費 500 円のところ  
毎月 1 回目は参加費無料!  
(リズムウォーキング・ココカラ)



昼の部



歩き方・  
リズムウォーキング

温泉ウォーキング教室

元気アップ  
筋力トレーニング教室

夜の部



ココカラ運動教室

お一人お一人  
お勧めの運動教室  
をご提案させて  
いただきます。

【問い合わせ】  
役場健康推進課  
Tel.35-5375

運動強度 心地よい

やや汗ばむ

汗ばむ



《65歳以上対象 元気アップ筋力トレーニング教室》

日時:毎週火曜日または木曜日  
13時～14時30分

場所:東湖園またはサンテリオン東郷  
内容:マシントレーニング他

足腰の衰えが気になる人にお勧め!

【問い合わせ】役場福祉課地域包括支援センター Tel.35-5378



《温泉ウォーキング教室》

日時:毎週月曜日 14時～14時45分  
火・水曜日 13時30分～14時15分

場所:ゆアシス東郷龍鳳閣  
内容:水中ウォーキング・水中運動

膝痛があり、歩いたりトレーニングが苦手な  
人にもお勧め!



《ココカラ運動教室》

日時:毎週火曜日・19時30分～20時30分  
場所:ゆアシス東郷龍鳳閣

内容:体幹トレーニング・筋力アップトレーニング

汗をかいた後は、温泉に入れます。  
お昼に時間がとれない人にもお勧め!