

2026年



8月

今月の運動教室



【問い合わせ】湯梨浜町健康推進課(TEL35-5375)

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)



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 ココカラ 無料	5	6	7	8
9	10	11	12 歩き方講座 無料	13	14	15
16	17	18 ココカラ	19	20	21	22
23	24	25 ココカラ	26	27	28	29



以外の日は

《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。

【問合せ】湯梨浜みんなのげんき館 TEL34-3011



《ココカラ運動教室》火

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

参加費:500円(毎月1回目は無料)

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!

《歩き方講座》

おすすめ!

日時:12日水曜日・10時～11時

場所:アロハホール 集会室

参加費: 無料

内容:カラダが目覚める!負担をかけず、
ラクに歩ける方法を実戦形式で学びます

【湯梨浜町福祉課からのお知らせ】

●温泉トレーニング助成事業

65歳以上の人を対象に、温泉ウォーキング教室(月・水曜日限定)に参加する費用の一部(1回300円)を助成します。助成期間は最大6カ月で、1人につき12回分の助成券を交付します。

詳しくは、湯梨浜町福祉課(TEL35-5379)にご連絡ください。