

2026年

10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	5	6 ココカラ 無料	7 リズム 無料	8	9	10
	温泉	温泉	温泉			
11	12	13 ココカラ	14 リズム	15	16	17
		温泉	温泉			
18	19	20 ココカラ	21 リズム	22	23	24
	温泉	温泉	温泉			
25	26	27	28 リズム	29	30	31

《温泉ウォーキング教室》 月 火 水

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시스東郷龍鳳閣

参加費: 無料 ただし入館料が必要です

▽60歳以上の町民=620円

▽60歳未満の町民=880円

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》 火

日時:毎週火曜日・19時30分～20時30分

場所:ゆア시스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・リズムウォーキング》 水

日時:毎週水曜日・10時～11時

場所:北浜体育館

参加費:500円(毎月1回目は無料)

持ち物:上履き

内容:歩き方講座・リズムウォーキング
(3000～4000歩、歩きます)

月 火 水

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



【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。