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
（リズムウオーキング・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。
【問い合せ】湯梨浜みんなのげんき館　℡34－3011

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

《歩き方・リズムウオーキング》4～6月、10～3 月
日時：毎週水曜日・10 時～11 時
場所：北溟体育館
内容：リズムウオーキング
《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





昼の部

歩き方・
リズムウオーキング

温泉ウオーキング教室

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。

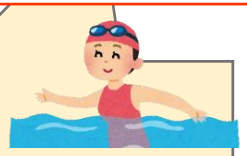
【問い合せ】
役場健康推進課
℡35－5375

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ﾌﾟ筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ教室》
日時：毎週火曜日または木曜日
13 時～14 時 30 分
場所：東湖園
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！
【問い合せ】役場福祉課地域包括支援センター　℡35－5378



《温泉ウオーキング教室》
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：水中ウオーキング・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！

