2026年

11月 今月の運動教室

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）

【問い合わせ】湯梨浜町健康推進課（TEL35-5375）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 リズム 無料	5	6	7
	温泉		温泉			
8	9	10 ココカラ 無料	11 リズム	12	13	14
	温泉	温泉	温泉			
15	16	17 ココカラ	18 リズム	19	20	21
	温泉	温泉	温泉			
22	23	24	25 リズム	26	27	28
			温泉			
29	30					
	温泉					

《温泉ウオーキング教室》 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：ゆアシス東郷龍鳳閣
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！

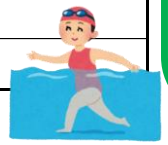
《ココカラ運動教室》 火

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・リズムウオーキング》 水



日時：毎週水曜日・10時～11時
場所：北溟体育館
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・リズムウオーキング
（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、温泉ウオーキング教室（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。