

各種スポーツ・体操教室

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①プールで体力づくり教室	3月5日・12日・19日・26日(いずれも火曜日)、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	水中運動、水中ウォーキング、簡単な筋トレ、ゲーム ※水着・水泳帽を持参。	市民 = 25人程度	無料	2月27日(火・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。
②ピラティスの要素を取り入れたストレッチエクササイズ	3月1日・8日・15日(いずれも金曜日/全3回)、午後7時～8時	克雪トレーニングセンタートレーニング室	体調不良の予防や改善、リラックス効果、姿勢の改善などにつながるエクササイズ ※ヨガマットを持参。	一般 = 15人	1,500円(3日分/傷害保険料を含む)	事前に克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274)へ。
③ZUMBA(ズンバ)	3月4日・11日・18日(いずれも月曜日/全3回)、午後7時～8時		ラテン系の音楽に合わせて体を動かすフィットネスエクササイズ ※室内シューズを持参。	一般 = 15人	2,400円(3日分/傷害保険料を含む)	
④YOGA教室	3月7日・14日・21日(いずれも木曜日/全3回)、午前10時～11時		ヨガの基本動作 ※ヨガマットを持参。	一般 = 15人	1,500円(3日分/傷害保険料を含む)	

(※)…住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名の記入を。家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

健康サポート教室

ステップから始める
ダンス教室

初心者向け



ダンス未経験者でも簡単にできるゆったりとしたステップから始め、ポップな音に合わせて楽しく踊るダンス教室です。

▼とき

- ①3月4日(月)、午後2時15分～3時15分
- ②3月21日(木)、午前10時15分～11時15分

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼講師 FUNKY STADIUM ダンスインストラクター

▼対象 65歳以上の市民=各日12人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物(動きやすい服装で参加を)

※事前の申し込みが必要。

▼申し込み受け付け

- ①…2月20日(火)から/②…3月3日(日)から
- 問 温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

ヒロロ高齢者健康
トレーニング教室



歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなど、体力の低下を感じていませんか。医療用に開発された6種類のトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉をゆっくりと動かす、軽い負荷の運動を行います。健康増進や介護予防に活用ください。

▼参加料 無料

▼対象 65歳以上の市民 = 100人

▼開催日 令和6年4月～9月の月～土曜日(週1回、利用開始から最長6カ月)

▼開催時間

- ① 午前8時40分～9時30分
- ② 午前9時40分～10時30分
- ③ 午前10時40分～11時30分
- ④ 午後1時50分～2時40分
- ⑤ 午後2時50分～3時40分
- ⑥ 午後3時50分～4時40分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼申し込み方法 2月29日(木・必着)までに、往復はがきで申し込みを。

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込み可能です(※1)。

※応募多数の場合は抽選で決定し、3月中旬以降に結果を郵送します。

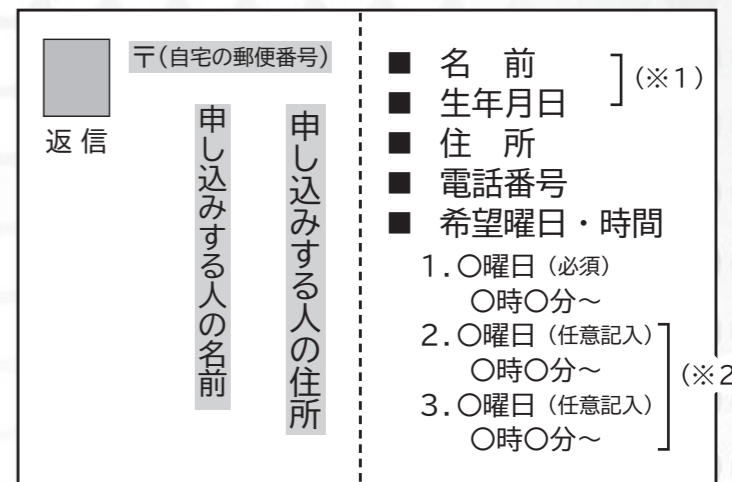
▼利用できない人 不整脈がある人/6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をしている人

※上記に該当しない人でも、利用当日の血圧測定で収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日は利用できません。

▼その他 ロマンピア(☎84-2236)や温水プール石川(☎49-7081)でも実施しています。申し込み方法が異なりますので、詳しくは各会場にお問い合わせを。※令和6年度の予算成立状況によっては、開催を取りやめる場合があります。



▲応募はがき記入例(往信面)



▲応募はがき記入例(返信面)

(※1)…連名の場合は、応募者全員の氏名・生年月日を記入。
(※2)…第2希望・第3希望は任意記入。

問 高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前9時～午後5時)