

令和7年度

# 運動教室

健康について考え、身体活動に取り組むきっかけになることを目的に  
様々な運動を実施しています。ぜひお気軽にご参加ください♪



## 令和7年度予定

日程	場所	内容
令和7年5月7日(水)	市立体育館	運動教室 体験会 Inbodyで測定! 自分のカラダを知ろう ①10:00~ ②13:30~



日程	場所	内容
令和7年 6月18日(水)	市立体育館	午前の部 10:00~11:30 ・ 午後の部 13:30~15:00
7月 9日(水)	市立体育館	
8月 6日(水)	御坊市役所 1階多目的ホール	
10月 1日(水)	市立体育館	
11月 5日(水)	市立体育館	
12月 3日(水)	市立体育館	
令和8年 2月 4日(水)	福祉センター4階	
3月 4日(水)	市立体育館	

途中参加もOK! 9月と1月は、自分のカラダ測定会実施予定です♪

内容の詳細は裏面をご覧ください。

【対象】 御坊市民 ※年齢は問いません

【参加申し込み】

「午前の部」、「午後の部」、「両方」のいずれかを選び、  
下記の申し込みフォームまたはお電話でお申し込みください。

問い合わせ・お申し込み

申し込みフォームは  
こちら↓



御坊市役所 健康長寿課

TEL:0738-23-5851

わくわく!

一歩踏み出せ!

# 毎月第1水曜日は、運動教室!

これならできる!

動くって楽しい!

## 午前の部

## 午後の部

10時00分～11時30分

13時30分～15時00分



講師

運動器認定理学療法士  
JSPO 認定アスレチックトレーナー  
花澤 晃宏 先生

講師

運動指導員  
くわばら りみ 先生

### 教室の内容

- ◇ ピラティスで体幹トレーニング
- ◇ 脳と身体を同時に鍛えるエクササイズ
- ◇ コミュニケーションを取りながら みんなで運動

### 教室の内容

- ◇ 筋力トレーニング
- ◇ リンパエクササイズ・ストレッチ
- ◇ 有酸素運動(初級リズム体操)
- ◇ ウォーキングレッスン
- ◇ 知って得する! ワンポイントレッスン

### 先生からのコメント

年齢に関わらず、①携帯、鍵などをどこに置いたか分からない②なかなか名前が思い出せない③最近つまずきやすくなったかも。

思い当たる方は脳と身体を同時につかう運動がおすすめです。脳と身体を使って終わった後の心地よい疲労感を体験してみませんか。

皆さんにお会いできる事を楽しみにしています。

### 先生からのコメント

食事をする様に日々の生活に運動を取り入れ、思い通りに動ける体を手に入れませんか?

目覚めのエクササイズやイスの体操、いずれも気功を取り入れた、誰でもできる簡単な体操です。歌って笑って楽しい教室で、皆さんをお待ちしています。

午前・午後両方の参加も可能です!

### 持ち物

- ・ 運動シューズ(上用)
  - ・ 汗ふき用タオル
  - ・ 水分補給の飲み物
  - ・ 敷物 (レジャーシート等)
  - ・ ヨガマット又はバスタオル
- ※イスを使って体操する際、床の保護ため使用します。  
※ストレッチをする時使用します。

問い合わせ・お申し込み

御坊市役所 健康長寿課 TEL:0738-23-5851