

令和8年度

# 運動教室

運動が苦手でも  
大丈夫！



「体を動かすことが、健康への第一歩！」

教室での運動はもちろん、ご自宅で無理なく続けられる簡単な体操もご紹介します。  
いつまでも元気に過ごすための、知って得する健康の豆知識も満載！  
ぜひご自身のペースでご参加ください♪

日程	場所
令和8年 5月13日(水)	市立体育館 ★体験会となります InBodyも測ってみよう 
6月 3日(水)	市立体育館
7月 1日(水)	市立体育館
8月 5日(水)	勤労青少年ホーム
9月 9日(水)	市役所で 「からだ測定会」 ※詳細は後日チラシにて
10月 7日(水)	市立体育館
11月 4日(水)	市立体育館
12月 2日(水)	市立体育館
令和9年 1月13日(水)	勤労青少年ホーム
2月 3日(水)	勤労青少年ホーム
3月 3日(水)	市立体育館

## 内容

どちらかお選びください。両方参加も可能です

### 午前の部 10:00~11:30

運動量 ★★☆☆(ほどよく)

からだがぼかぼかしてじんわり汗をかく程度の運動です。

#### ●講師

JSPO認定アスレチックトレーナー  
運動器認定理学療法士

花澤 晃宏先生



#### ●内容

\*ピラティス \*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

### 午後の部 13:30~15:00

運動量 ★☆☆(やさしい)

イスに座ったまま、おしゃべりしながらできる軽い運動です。

#### ●講師

運動指導員

くわばら りみ先生



#### ●内容

\*筋力トレーニング \*ウォーキングレスズン  
\*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)

## 持ち物

- ✓ 運動シューズ(上履き)
- ✓ 汗拭き用タオル
- ✓ 飲み物
- ✓ ヨガマットまたはバスタオル
- ✓ 敷物(レジャーシートなど)

ストレッチをする際使用します。

椅子を使って体操する際、床を保護するために使用します。

問い合わせ先 御坊市健康長寿課

☎0738-23-5851

申込みフォーム  
はこちら

