

# 健康づくり教室



増毛町では、増毛で生活をしている方の健康寿命を伸ばすことで、生涯現役の町の実現を目指しています。下記の日程で健康づくり教室を開催しますので、お気軽にご参加ください。

＝参加は無料で、どなたでも参加できます＝

※地方創生推進交付金事業『生涯現役で働き続けられる町を実現する健康寿命延伸人材育成事業』

## からだ引きしめ体操

体脂肪を減らし引きしめたい人！

筋肉を増やし基礎代謝を上げ、脂肪を燃やす身体づくりの体操

開催日時

3月 4日 13:30～15:00 文化センター  
3月 9日 18:30～20:00 文化センター

## 関節痛予防体操

膝・腰・肩痛を和らげたい人！

硬くなった関節、筋肉を柔らかくスムーズにする体操

開催日時

3月14日 10:00～11:30 保健センター  
3月17日 13:30～15:00 文化センター

## ストレッチヨガ

心と身体を癒やしたい人！

ヨガの呼吸法とストレッチが心と体を軽くし、体幹を鍛えます

開催日時

3月 4日 10:00～11:30 文化センター  
3月 8日 18:30～20:00 文化センター  
3月16日 19:00～20:30 文化センター

飲み物とハンドタオルをご持参のうえ、動きやすい服装で参加下さい。  
ヨガマットをお持ちの方はご持参願います。

## スノーボード教室

少人数で同じレベルの方を集め、基本的な乗り方やマナーから始め、応用テクニックを実技を交えて教えます。楽しみながら一歩ずつ上達しましょう！ ・用具の貸し出しはありません ・参加は無料ですが、リフト代は自己負担です  
日時を調整して開催しますので、受講を希望される方は必ず電話にてお問合せ・予約をしてください。

受講中の事故等による負傷につきましては、シンコースポーツ北海道(株)が加入する保険が適用となります



月・日	開始時間	終了時間	場所	教室名	定員
3月 4日(土)	10:00	11:30	文化センター	ストレッチヨガ	30名
	13:30	15:00	文化センター	からだ引きしめ体操	30名
3月 8日(水)	18:30	20:00	文化センター	ストレッチヨガ	30名
3月 9日(木)	18:30	20:00	文化センター	からだ引きしめ体操	30名
3月 14日(火)	10:00	11:30	保健センター	関節痛予防体操	15名
3月 16日(木)	19:00	20:30	文化センター	ストレッチヨガ	30名
3月 17日(金)	13:30	15:00	文化センター	関節痛予防体操	30名

予約なしでも参加できますが、定員に達した場合は予約者を優先とさせていただきますので、極力予約ください

### ①希望の日時、場所で健康教室を開催します！

健康教室に行ってみたくても、仕事や家事などで時間が合わない... そんな方は、ご希望の時間、場所、教室内容を下記の連絡先までご要望ください。ご希望に添えるよう調整し教室を実施します。

### ②健康教室の出前をします！

各種団体・サークルなどで、運動前のストレッチの指導をして欲しい。会社のレクで軽い体操をしたい。自治会・婦人部の集まりでちょっといつもと違うことをしたい。そんな要望につきましてもご相談ください。

### ③減量を始めたい！

体重を落としたいけど、いつも続かない... そんな方は、教室を見学して、田村健康運動指導士にこっそりお話しください。

◆健康づくり教室の予約、健康寿命延伸事業、オーベルジュ増毛に工事中の健康ルームのお問合せは  
増毛町役場 町民課保険年金係 電話：0164-53-1113

●開庁日：月曜日～金曜日

●開庁時間：8：45～17：15

●閉庁日：土・日曜・祝日・年末年始

お気軽にお問合せください