

今年の冬は
どちらを選ぶ？

- ① 運動教室の参加?!
- ② 個別プログラムで体づくり?!

枝幸町健康マイレージ
1回1ポイント獲得!

① カラダぽかぽか冬場の運動教室

お家で参加
したいあなたは

みんなと一緒に
参加したいあなたは **会場参加** or **オンライン**

枝幸会場からインストラクターの指導を配信します。ネット環境があれば、家からでも参加できます。どのコースも**10回開催!**ご自分の体力に合わせて、楽しく冬場の運動不足を解消しましょう!!

オンライン特典

- ・インストラクターによる個別相談1回(約5分 60枠)
- ・教室の動画(一部除外あり)を配信します。毎日見て運動できます!

対象：20歳以上の町民(介護認定を受けていない方)、②を申し込んでいない方
会場の定員：枝幸会場 16名、歌登会場 10名 ※オンラインは定員ありません
参加費：会場参加とオンライン(Zoom)参加で異なります

友達と一緒に
オンライン
で運動すると、
お得ね!

参加方法	申込み時の 支払い	会場参加時の 参加費	オンライン参加時の参 加費(後日回収)
会場参加	なし	400円/回	200円/回
オンライン(個人)	2,000円	200円/回	0円/回
オンライン(2人以上)※	1人1,600円	200円/回	0円/回

- ※オンライン(2人以上)：お友達や家族と同じ場所でオンライン参加する場合
- ・オンラインの方には参加証を渡しますので、会場やオンラインで参加する際にご提示ください。
- ・会場とオンラインの併用も可能です。都合に合わせてご利用ください。



持ち物：【会場参加の場合】

動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、ヨガマット
※ヨガマットのない方は申込時にお伝えください

【オンライン参加の場合】

上記物品を参考にしてください

- ※①ストレッチーズの布、②ひめトレのボールはエムスクで貸出(無料)します。申込み後、早めにお問合せ下さい。(エムスク 64-7272)

保 険：【会場参加の場合】

各自加入の保険で対応していただくか、希望者はスポーツ安全保険(800円)の申込みを1月8日(金)まで受け付けます。それ以降の加入はご相談ください。

申込み：最初に参加する予定の前の金曜日までに、役場保健福祉課、または歌登総合支所にお申込み下さい。窓口で、申込書・同意書を記入していただきます。(電話、メール、ラインでも受け付けます)

無理なくできます!!

楽しくコース(午前)

ストレッチや筋トレなど、椅子での運動を中心にいきます。

じっくり体を動かして17フレッシュ!

はつらつコース(午後・夜間)

エアロビックやリズムボクシング、ヨガ等様々な運動に挑戦。気持ちよく体の動きを整えます。

個人で頑張りたいあなたは

② 個別プログラム作成

あなたの体にあった運動
プログラムを作成!

枝幸町健康
マイレージ
月2ポイントまで

実施期間：令和3年1月~3月 月5名 ※限定15名

対象：20歳以上の町民(介護認定を受けていない方)、①を申し込んでいない方

参加費：1,000円 (inBody1回分の料金で指導プログラムまで作成できます!)

- 内容：①inBody(筋肉や脂肪量など体組成を測定)、体力測定、問診を受ける
- ②運動プログラムの指導を受ける
- ③個人でトレーニング...トレーニング室利用の場合、別に1回110円かかります
- ④3か月後、inBodyを行い、体の変化を確認する

申込みから当日までの流れ：

- ①保健福祉課保健予防グループ(62-4658)に申込み
- ②総合体育館(62-1799)に予約する
- ③総合体育館窓口に1,000円を払い、個別プログラムを作成する

自分の好きな時間にやってみよう!



《日程》

コース	時間	日程	場所
楽しくコース(午前)	10:00~11:00	①1/15(金)、②1/21(木)、③1/29(金)、 ④2/5(金)、⑤2/12(金)、⑥2/17(水)、 ⑦3/4(木)、⑧3/12(金)、⑨3/19(金)、 ⑩3/25(木)	【枝幸会場】 研修施設
はつらつコース(午後)	13:30~14:30	①1/14(木)、②1/21(木)、③1/28(木)、 ④2/4(木)、⑤2/12(金)、⑥2/17(水)、 ⑦3/4(木)、⑧3/11(木)、⑨3/18(木)、 ⑩3/25(木)	【歌登会場】 うたのぼり交流 センター歌種
はつらつコース(夜間)	19:00~20:00		

画面を見て参加

《担当インストラクター・内容》

所属	インストラクター	内 容	楽しくコース	はつらつコース
健康サポート happy moon	門間 奈月先生	リズム体操 &コンディショニングピラティス	①、⑥	①、⑥
エムスク	井上 典子先生	ストレッチーズ	/	⑦午後、⑩夜間
	佐藤 ふたば先生	エアロビック、ひめトレ		②、⑦夜間、⑩午後
	三好 那知先生	チェアエクササイズ		②、⑦、⑩
きた北海道 バランスボール club	中島 まなみ先生	心身調整ヨガ	③、④	③、④
	河上 耕希先生	筋トレ&タオルストレッチ	⑧	⑧
	石橋 恵先生	リズムボクシング &タオルストレッチ	⑨	⑨
AtoZ Fitness	阿部 佳奈子先生	ZUNBA(ズンバ)	⑤	⑤

★お申込み★保健福祉課 保健予防グループ/歌登総合支所 総務住民グループ
電話：62-4658
メールアドレス hokenyobo@esashi.jp メール→→→

