

①カラダすっきり運動教室

冬期間行っていた“カラダぼかぼか冬場の運動教室”がリニューアル！
4月から月1回、午前・午後・夜間の時間帯で実施します。
毎月内容や時間帯が変わりますので広報やホームページでご確認ください。
運動不足を解消して、健康なカラダづくりに取り組みましょう！

枝幸町健康マイレージ
1回1ポイント獲得！



3つの教室があります！

親子わくわく教室

親子で楽しく体を動かします。
おうち時間の過ごし方のレパートリーが増えますよ！
※6月以降に実施予定

楽しく教室

椅子に座って行う運動を中心に、頭の体操や足腰を丈夫にする運動を行います。

はつらつ教室

リズム体操やヨガ等、様々な運動に挑戦！気持ちよく体の動きを整えます。

継続した運動のきっかけづくりに！

当日の教室を録画して、後日テレビやYouTubeで配信します。
*「楽しく教室」の内容の一部はイオスチャンネル（15時台）で放送します。
*「親子わくわく教室」「はつらつ教室」は、申し込まれた方に期間限定でYouTubeに配信します。（一部配信できない教室もあります）

団体募集！

5名以上の団体、先着5団体に無料でインストラクターを派遣します。
サークルや職場の仲間と運動する機会をつくってみませんか？
※定数に達した時点で締め切らせていただきます。

枝幸会場にはインストラクター、歌登会場・自宅はオンライン！

枝幸会場からインストラクターの指導を配信し、歌登会場や自宅をオンラインで繋がります。
ネット環境が整っている場所なら、自宅から参加することができます。
今年度は**自宅で行うオンライン教室を「無料」で実施**します。会場が遠い方、天候が悪い時等、便利なオンライン教室をご利用ください！

対象：20歳以上の町民（介護認定を受けていない方）

親子わくわく教室は、就学前のお子さんと保護者

会場：枝幸会場（研修施設）16名、歌登会場（歌種）10名

※オンラインは定員がありません

※会場の定員は感染状況により変更する可能性があります

参加費：

会場	参加方法	参加費
研修施設（枝幸）	会場にインストラクターがいます ※定員を超えると、インストラクターのいる会場とは別室を設け、画面を見て参加（オンライン）する場合があります。その際の参加費は300円です。	400円
歌種（歌登）	画面を見て参加（オンライン）	300円
自宅	画面を見て参加（オンライン）	無料

※スポーツ安全保険の加入は行いません。ご自身の体調を自己管理した上でご参加ください。

※この機会にZOOMやYouTubeを体験してみませんか？ ZOOMやYouTubeの詳しい実施方法は役場やエムスクにお問合せ下さい。簡単ですよ！

	10:00~11:00	13:30~14:30	19:00~20:00
4月20日（火）	【はつらつ教室】 ひめトレ&エアロビック エムスク 佐藤先生	【楽しく教室】 チェアエクササイズ エムスク 三好先生	【はつらつ教室】 ストレッチーズ エムスク 井上先生
5月26日（水）	【楽しく教室】 チェアエクササイズ エムスク 三好先生	【はつらつ教室】 ストレッチーズ エムスク 井上先生	【はつらつ教室】 ひめトレ&エアロビック エムスク 佐藤先生

持ち物：【枝幸会場、歌登会場参加の場合】

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

【自宅の場合】

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。



*歌登会場は画面を見て運動



枝幸町健康マイレージ
体育施設利用 1回1ポイント月2回まで

②個別プログラム作成&エムスク栄養相談

期間：令和3年4月～令和4年3月（初回の日程） ※月5名まで。定員に達し次第終了

対象：20歳以上の町民（介護認定を受けていない方）

参加費：

内容	参加費
【個別プログラム作成】 ①inBody（筋肉や脂肪量など体組成を測定）、体力測定、問診 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	1,000円
【個別プログラム作成&エムスク栄養相談】 上記+エムスク職員による栄養相談。普段の食事や間食から、改善できるポイントを指導。体づくりは食事の見直しも大切です！	1,500円

＜申込み＞ ①カラダすっきり運動教室
②個別プログラム作成&エムスク栄養相談
NPO法人 枝幸三笠山スポーツクラブ(エムスク)
電話 64-7272 メール sukkiri.esashi@gmail.com



＜事業に関するお問合せ＞

保健福祉課保健予防グループ 電話 62-4658