

①カラダすっきり運動教室

枝幸町健康マイレージ
1回1ポイント獲得!

コロナ禍でも運動はできます!
健康でコロナに負けない体づくりのために、運動をはじめましょう!
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。
親子わくわく教室は、枝幸地区で休日に実施します!



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。
休日開催なので、働いている保護者の方も参加できます。
※5月以降に実施予定。広報5月号でお確かめください。

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。
*「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。

自宅で行うオンライン教室は「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)

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

この機会にZOOMやYouTubeを体験してみませんか? パソコンやスマホがあればテレビに映し出す方法もあります。詳しい実施方法は役場やエムスクにお問い合わせ下さい。

※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。

	10:00~11:00	13:30~14:30	19:00~20:00
4月	4/19[楽しく教室] チェアエクササイズ エムスク 三好先生	4/19[はつらつ教室] 体幹アップ ストレッチーズピラティス エムスク 井上先生	4/19[はつらつ教室] 効果ましまし ひめトレ&エアロ エムスク 佐藤先生
5月	5/13[楽しく教室] チェアエクササイズ 中島 まなみ先生	5/13[はつらつ教室] ヨガ 中島 まなみ先生	5/12[はつらつ教室] ヨガ 中島 まなみ先生

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

②個別プログラム作成&エムスク栄養相談

3ヶ月で8.7kg減量した方もいます!

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

期間: 令和4年4月~令和5年3月(初回の日程) ※月5名 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、この事業を受けたことのない方)

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