

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!

2つの教室があります!

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、様々な運動に挑戦し、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!

先着5団体(5名以上)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。

インストラクターのいる会場と、オンラインで画面を見て参加する会場の2会場! 自宅参加も可能!

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。今年度は歌登会場からインストラクターの配信を行う機会もあります。ネット環境が整っている場所なら、自宅参加もできます。

自宅で行うオンライン教室は「無料」です。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

※楽しく教室のみ要支援1、2の方も参加可能です

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
インストラクター会場	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
オンライン会場	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? 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合せ下さい。

	10:00~11:00	13:30~14:30	19:00~20:00
4月	4/21(金)[楽しく教室]椅子椅子でもできる骨盤カアップヨガ 豊富町より 中島真奈美先生	4/21(金)[はつらつ教室]春のデトックスヨガ ~しっかり捻りましょう 中島真奈美先生	4/20(木)[はつらつ教室]春のデトックスヨガ ~浄化体操でカラダスッキリ! 中島真奈美先生
5月	5/27(土)[楽しく教室]椅子身体スッキリ 10歳若返る姿勢改善体操 東京より 茂木 伸江先生	5/27(土)[はつらつ教室]初めの一歩 ストレッチーズしなやかな背骨を目指して! 茂木 伸江先生	5/26(金)[はつらつ教室]スッキリボディを目指すストレッチーズ 茂木 伸江先生

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

※ストレッチーズの布やひめトレのポ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

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5年4月~令和6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》 **カラダすっきり運動教室**
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



町のホームページ
(スケジュール等)

《事業に関するお問合せ》

保健福祉課保健予防係 電話 62-4658

