

令和8年度 運動事業

EOSの体操（10分体操） 無料

毎朝6時40分より、10分間の体操2つと、枝幸小唄に合わせたオホーソクえさし健康体操（立位・椅子・床バージョン）を放送します。

QRコードからYouTube（ユーチューブ）のEOSの体操のページを開くといつでも好きな時間に好きな体操を選んで運動できますよ！

EOSの体操



種類	内容	インストラクター
初心者向け	リズム体操 立位・椅子	エムスク
	チェアエクササイズ 椅子に座ってできる簡単な体操	河上 耕希、 エムスク
	リズム体操&タオルを使った体操	エムスク
中級者向け	筋トレ	河上 耕希
	股関節・腰痛改善	宇佐美 恵
	姿勢改善・肩こり解消	梅津 嗣恵
	ストレッチ・ほぐし	エムスク
	ながら体操	エムスク
	椅子ヨガ	宇佐美 恵
	目覚めすっきりヨガ	梅津 嗣恵

初心者&久しぶりの方向け トレ室講座 受講料：770円

総合体育館のトレーニング室を利用してみませんか？

初めての方はもちろん、講座を受けてしばらく時間がたってしまった方も、スタッフが機械の使い方や適切な運動内容など丁寧にお教えします。月1回、部位別に鍛える方法を教える日も設定！

昨年度、この講座に参加された方の約9割が、トレーニング室を利用され、下記の個別プログラムを作成された方もいます。あなたのペースに合わせて無理なく始められる内容ですので、まずは一歩、体を動かす気持ちよさを体験してみませんか？

個別プログラム作成 受講料：1,500円 & エムスク栄養相談 受講料：2,000円

より個別性を追求したメニューをご希望の方は、こちらをどうぞ！

運動メニューだけでなく、食生活の相談も行えるエムスク栄養相談を追加できます。初回はInBody（体組成計）と問診、2回目に体力測定とトレ室を使った個別プログラムの指導があります。自宅でのトレーニング等希望に合わせてプログラムを作成します。その後は個別プログラムを参考に個人で取り組み、3か月後、6か月後にInBody（体組成計）で体の変化を確認します。

6か月後のあなたがどう変わるかは、あなた次第！



（お申込み）

枝幸町総合体育館 電話 62-1799
NPO 法人枝幸三笠山スポーツクラブ（エムスク）
電話 64-7272
枝幸町運動事業申込み・案内LINE→



（事業の問合せ）

保健福祉課保健予防係
電話 62-4658
枝幸町運動・スポーツ紹介→

