

教室・講座

運動基礎教室

これから運動習慣をつけた
い方、運動の方法について詳
しく知りたい方、ぜひ運動基
礎教室に参加してみませんか？
みんなで楽しく運動をしまし
ましょう！

日時

1回目 9月13日(木)
2回目 9月20日(木)
午前10時～11時30分
受付 午前9時45分～10時

会場

対象者

ゆうゆう館大ホール
20～74歳の運動に興味があ
る市内在住の方。

なお、治療中の病気等で主
治医の指示を必要とする場合
は、運動指導提供書を提出し
ていただきます。

持ち物

運動ができる服装・靴、飲
み物(水やお茶)

定員

参加費

申込期限

申込方法

申し込み先

健康増進課

ヘルシーライフ スタイル講座

家事、育児、仕事に毎日頑
張っている女性の皆さん、休
憩をしつつ自分の健康につい
ても振り返ってみませんか？

日時

8月23日(木)

午前9時30分～正午

受付 午前9時15分～30分

会場

対象者

内容

アラフォー世代、どう生き
ていく？
・ヘルシーおやつを食べなが
ら食事について考えよう
・しなやかな体づくり(骨盤
体操)

持ち物

定員

申込期限

申込方法

申し込み先

健康増進課

電話または左記のQRコー
ドでお申し込み
ください。



アクアサイズ プールでエラサイズ

プールを利用した運動は日
常生活以上の負荷をかけるこ
とができるため、生活習慣病
予防につながります。

日時

9月7日(金)

1回目 午前10時～11時40分

2回目 9月14日(金)

3回目 9月21日(金)

午前10時30分～11時30分

※3回1コースになります。

会場

対象者

20歳～74歳以下の基本的な
健診を受診している市内在住の
方。なお、疾病を有しており、主
治医の指示を必要と認めた方に
ついては、医師からの運動指導
提供書を提出して頂きます。

内容

持ち物

定員

参加費

申込期限

申込方法

申し込み先

ふれあい館

電話

8月31日(金)

無料

バスケットボール

水着、スイミング

水中運動、生活習慣

予防の講座

8月16日(木)

30名

無料

フレッシュママ・パパ 教室(両親学級)

出産を控えた両親のために、
安心して出産が迎えられるよ
うに実施しています。ご夫婦
でもママだけの参加も可能
です。

レッスン1

8月22日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

内容

レッスン2

9月6日(木)

午前9時30分～正午

(開始15分前から受付)

内容

会場

対象者

共通

お産の経過・産後の
生活について・DVD上映

ゆうゆう館大ホール

出産予定日が平成
30年10月～12月の方

母子健康手帳・筆
記用具・水分補給のための飲
み物・スリッパ

※お父さんが参加される方は
父子手帳もお持ちください。

各レッスンの2日前まで

電話

健康増進課

9月6日(木)

4時

生活・食事についてなど

骨盤体操、妊娠中の

生活・食事についてなど

骨盤体操、妊娠中の

生活・食事についてなど



からだを動かしていま
すか？
暑い時期が続いていま
すが、普段の生活の中で
運動していますか？
今回は夏に運動を行
うためのポイントをお伝
えます。

○水分補給をこまめにし
ましょう
熱中症や脱水を起こし
やすい時期です。水やお
茶などでこまめに水分補
給をしましょう。

○運動をする時間帯を変
えましょう
気温が上がる前の朝、
暑さが落ち着く夕方に運
動をしてみましょう。

○運動教室に参加して
みましょう
一人だけでは続けるこ
とが難しい運動も、教室に
参加することで他の人と
一緒に体を動かせます。上
記の運動基礎教室、アクア
サイズに参加して、からだ
を動かすきっかけ作りを
していませんか。