

令和8年度 常陸大宮市運動教室 参加者募集

健康運動指導士から、誰でも簡単に取り組める運動のコツを学び毎日の生活のなかに運動を取り入れてみませんか？

これから運動を始めようという方も、運動を継続している方も楽しく健康づくりができる教室です。

○講師 東郷俊輔氏

○日程及び内容 受付時間 13:10～13:30 実施時間 13:30～15:00

西部総合公園体育館 1階 サブアリーナ又は2階 トレーニングルーム

	日程	内容
1	9月16日(水)	体力測定(現在のカラダの状態を確認します。)
2	9月30日(水)	セルフケア5回(ダンベル・ゴムチューブ使用) 負荷の軽いダンベルやゴムチューブを使い、肩・腰・膝に負担をかけずカラダをゆるめて整えます。 ストレッチ・ダンベル体操・チューブトレーニング
3	10月7日(水)	
4	10月21日(水)	
5	11月4日(水)	
6	11月18日(水)	
7	12月2日(水)	シェイプアップ6回(ダンベル・ゴムチューブ使用) 無理なくカラダを引き締める運動を中心に、代謝アップ・筋力アップを目指します。 ※セルフケアよりもしっかりと身体を動かします。 ストレッチ・ダンベル体操・チューブトレーニング
8	12月16日(水)	
9	1月6日(水)	
10	1月20日(水)	
11	2月3日(水)	
12	2月17日(水)	
13	3月3日(水)	体力測定(教室に参加した後のカラダの変化を確かめましょう。)
14	3月17日(水)	総評(個人ごとのカラダの変化に対して講師から講評をもらいます。)

○対象者 常陸大宮市国民健康保険に加入している18歳以上の方
全日程を通して参加できる方

○定員 30名

○参加費 無料

○持ち物等 ★運動しやすい服装 ★体育館シューズ又はかかとのある上履き
★バスタオル(お持ちであればヨガマット等の床に敷けるマット)
★水分(水筒・ペットボトル)
★2回目からは初回に配付する、ゴムチューブ・テキスト
※ダンベルは健康推進課で貸し出します。

○申込み 7月27日(月)～8月27日(木)

参加希望の方は、健康推進課へ電話又は下記申込みフォームから申込みください。

□問合せ・申込み□

常陸大宮市 健康推進課

(常陸大宮市総合保健福祉センター「かがやき」内)

電話 0295-54-7121(土日祝を除く8:30～17:15)

申込みフォーム

