




門別とねっこ館 運動指導室 第1期レッスン参加者募集

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
水曜日 4月5日～	11:00～12:00	19:00～20:00	
	体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをしましょう！ 定員35名	パンチキックEX 格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
木曜日 4月6日～	11:00～12:00	13:00～13:45	10:20～10:50
	ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックを組み合わせて脂肪を燃焼させましょう！ 定員25名	流水水中運動 水の中で体を動かして、気になる部分を引き締めましょう！ ※流水リラクゼーション含む 定員25名	筋トレストレッチ 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
金曜日 4月7日～	11:00～12:00	13:00～14:00	
	脂肪燃焼エアロ エアロビクスが初めての方でも気軽に参加できる、痩せるためのエアロビクスです。 定員25名	痛み調整エクササイズ 『肩が痛い』『腰が痛い』等を改善させるためにストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名	
土曜日 4月1日～	11:00～12:00	13:00～13:45	
	チェアビクス イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員30名	アクアエクササイズ 水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう。(ダンベル等を使う事有り) 定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 500円／1種類(各11回)

【スポーツ保険料】 65歳未満－1,890円 65歳以上－1,240円

(平成30年3月末まで有効)

※有料レッスン・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。

とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 門別とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 3月23日(木)～ 随時

【申込先】 日高町役場 健康増進課 01456-2-6571(土・日曜日は除きます)

門別とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

～運動指導室より～

- 春になりましたね！春はスタートの季節です。

日常生活で労働以外に体を動かしていない方はぜひとねっこ館で体を動かしてくださいね！

日常生活の運動量を上げることにより、『太りにくい身体』『痩せやすい身体』に変わっていきますのでご利用お待ちしております。

レッスン前後にストレッチを行ったり、マシンを使ってトレーニングを行ったりして、今年はいつてもよき多く体を動かしてみよう！！

わからないこと等はどんどんスタッフに声をおかけ下さい。

春休み キッズダンスのお知らせ

♪音楽に合わせて簡単なステップをしてみよう♪

小学生を対象に、音楽のリズムに合わせた簡単なダンス教室を開催します。
新1年生も参加できますので、ぜひお申し込みください。

- 【日 時】 平成29年4月4日（火） 14：00～15：00
- 【場 所】 門別とねっこ館 研修室
- 【対 象】 小学1年～6年生（新1年生も参加できます）
- 【定 員】 20名
- 【料 金】 入館料200円、保険料24円
- 【持ち物】 運動靴、飲み物、タオル
- 【申込締切】 平成29年3月31日（金）まで
- 【申 込 先】 日高町役場 健康増進課（電話 01456-2-6571）



平成29年度介護予防プログラムのご案内

サクサク脳トレ教室

65歳以上の方を対象に、サクサク脳トレ教室を開催します。
もの忘れが心配な方、脳を活性化させたい方などいかがでしょうか？

- 【内 容】 くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」「計算」などの簡単な学習や「ふまねっと」など軽い体操をすることで脳を刺激し、活性化を図ります。
- 【会 場】 門別公民館 2階 研修室
- 【回数・時間】 週1回（6ヶ月全24回 毎週火曜日）5月開始
13：30～15：00
- 【定員・料金】 定員12名 1ヶ月 1,000円
*送迎はありませんので、ご自分で来場ください。
- 【お申し込み】 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789
4月7日（金）締め切り
*定員を超えた場合は初めて教室へ参加される方を優先します。

