

とねっこ館 運動指導室 第4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 1月10日～	11:00～12:00 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	19:00～20:00 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	
	11:00～12:00 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脂肪を燃焼させましょう！ 定員25名	13:00～13:45 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	
木曜日 1月11日～	11:00～12:00 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	13:00～14:00 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	
	11:00～12:00 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	13:00～13:45 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	
金曜日 1月12日～			
土曜日 1月13日～			

【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】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 12月21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)
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～

- 年末年始はどうしても体重が増えてしまう時期ですね。そんな方々も心機一転1月から始まる第4期のレッスンに参加して増えた体重を落とすために、また寒い冬を乗り越える身体を一緒につくっていきましょう！

また、『自分には出来るかどうか分からない・・・』という方もご安心ください！！体験や見学も随時可能になっておりますので、一度とねっこ館にいらしてみてください。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

門別温泉とねっこの湯からのお知らせ

○年末年始の営業

12月31日(日) 10:00~15:00

1月1日(月) 11:00~18:00(11:00~鏡開き・振舞酒・獅子舞・その他お楽しみあり)

1月2日(火) 10:00~20:00

※1月3日(水)からは通常営業となります。

○とねっこの湯無料送迎バス 年末年始の運行

今年は12月29日(金)まで運行いたします。

新年は1月2日(火)から運行いたします。

【お問い合わせ先】 門別温泉とねっこの湯 電話01456-3-4126 サーヨイフロ

今年もやります！！ 福岡永告子先生の運動教室

毎年、好評いただいている福岡永告子先生（一般財団法人地域ウエルネス・ネット）による運動教室を2回シリーズで行います。丈夫な骨、美と健康をめざして運動しませんか？

1回目 骨粗しょう症予防教室 参加者特典★血管年齢測定★

- 日時・場所：平成30年1月29日（月）13:30~15:30 門別総合町民センター
- 内 容：・健康運動指導士による運動・講話
・管理栄養士による「骨を強くする食事について」の講話
- 対 象：日高町民の方
- 持 ち 物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物など

2回目 冬場の健康づくり教室 調理実習もあります！

- 日時・場所：平成30年2月7日（水）11:00~15:30 門別総合町民センター
- 内 容：・調理実習
・健康運動指導士による運動・講話
- 対 象：日高町民の方
- 持 ち 物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物など

【申し込み締め切り】 1回目 1月24日(水) ・ 2回目 1月31日(水) まで
【申し込み先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571