

# 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
<b>水曜日</b> 1月11日～	11:00～12:00 <b>体引き締めダイエット</b> 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 <b>パンチキックEX</b> 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	
	<b>木曜日</b> 1月12日～	11:00～12:00 <b>ソフトパンチキックEX</b> 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	
<b>金曜日</b> 1月13日～		11:00～12:00 <b>脂肪燃焼エアロ</b> 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 <b>痛み調整エクササイズ</b> 『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
	<b>土曜日</b> 1月7日～	11:00～12:00 <b>チェアビクス</b> 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 <b>アクアエクササイズ</b> 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） 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29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(水)～ 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～

- 寒くなり、外に出るのがおっくうになってきますが、年始も7日(土)からレッスン行いますので、とねっこ館に来て、温かくなりましょう！  
また、フリーレッスンも引き続き行いますので、詳しくは館内の掲示物をご確認していただきたくさん参加して下さいね！！
- 寒い時こそ、筋肉をしっかりと動かすことが大切です。そうすると身体もポカポカになりますよ！  
それと、年末年始で宴会が多く、体重が増えてしまったという方こそぜひお越し下さい！！

# ノルディックウォーキング 体験会

冬場の運動不足解消のため、「ノルディックウォーキング体験会」を開催致します。

ノルディックウォーキングをやったことがある方も初めての方でもどなたでも安心してご参加頂ける内容になっております。

皆様のご参加をお待ちしています！！



日 時	平成29年1月24日(火) 14時～15時
会 場	門別総合町民センター内スポーツセンター ※天候や道路状況が良ければ、外に出てスポーツセンター周辺をウォーキングします
定 員	日高町民で18名限定
持 ち 物	運動靴・運動しやすい服装・飲み物・汗拭きタオル 帽子・リュックサックなど ※ポールは貸し出します。
参 加 料	24円(保険料として)
受 付 期 間	12月26日(月)～1月20日(金) 月～金曜日 8時30分～17時15分
お申込み先	日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

## 門別温泉とねっこの湯 年末年始の営業

12月31日(土) 午前10時～午後3時

1月1日(日) 午前11時～午後6時(11時～鏡開き・振舞酒・獅子舞・その他お楽しみあり)

1月2日(月) 午前10時～午後8時

※1月3日(火)からは通常営業となります。

※新年のとねっこの湯無料送迎バスは1月3日(火)から運行いたします。

【お問い合わせ】 門別温泉とねっこの湯 電話01456-3-4126

サ - ヨ イ フ ロ