

令和6年度 各種運動教室開催のご案内

健康づくり、介護予防のため、運動教室に参加してみませんか。
参加される方は、運動のできる服装で各会場にお越しください。
多くの方のご参加をお待ちしています。

問い合わせ

保健課 保健係 ☎72-3566

介護保険係 ☎72-3555

新規



「骨コツ筋力アップ教室」が始まります！

筋力トレーニングなどを組み合わせた新たな運動教室「骨コツ筋力アップ教室」が4月からスタートします！骨粗しょう症など、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に効果的なプログラムです。

初めて参加される方には健康チェックとカルテを作成しますので、15分程度早めにお越しください。



会 場 八東保健センター

日 時 毎月1回 火曜日 14:00～15:00

内 容 筋力トレーニング、ストレッチなどの室内体操

講 師 Fitness Ja- んぐる インストラクター

持ち物 ヨガマット（バスタオル可）、タオル、飲料水

さわやか体操教室



簡単に取り組める室内体操教室です。運動を習慣化することで病気の予防や健康を保ちたいという方は、ウォーキングやリズム体操などで一緒に楽しく汗を流しましょう。



日 時 各会場毎月1回 水曜日

1部: 9:40～10:40 (64歳以下対象)

2部: 10:45～11:45 (65歳以上対象)

会 場 郡家保健センター、船岡保健センター

ゆるやか体操教室



ウォーキングやリズム体操などに少し不安のある方などに適した、ゆっくり、ゆるやかな室内体操の教室です。転倒予防、腰痛・膝痛予防などを中心とした運動メニューです。気軽に参加して、介護予防に役立てましょう。

日 時 各会場毎月1回 火曜日

14:00～15:00

会 場 郡家保健センター、八東保健センター

水中運動教室



「水の中で歩く・体操する」ことを中心としたプログラムで泳げない方でも参加できます。水中運動は陸上の運動に比べ、浮力・水圧などの水中効果があり、足腰の弱っている方、腰痛・膝痛などがある方におすすめです。

日 時 火曜日 10:00～10:45 (65歳以上対象)

木曜日 9:45～10:30 (64歳以下対象)

10:45～11:30 (65歳以上対象)

※65歳以上の方は、火曜日または木曜日のいずれか週1回の利用となります。

会 場 八東保健センター

温水プール

参加費 100円／1回



男のかるやか体操教室



男性の健康運動指導士による筋力トレーニングや有酸素運動を行います。無理なく体を動かし、心も体もかるやかな姿を目指してみませんか？

日 時 毎月1回 金曜日 14:00～15:00

会 場 郡家保健センター

対 象 40歳～概ね74歳の男性

4月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
2	火	水中運動教室	10：00～10：45	八東保健センター	65歳以上対象
3	水	さわやか体操教室	(1部) 9：40～10：40 (2部) 10：45～11：45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
4	木	水中運動教室	(1部) 9：45～10：30 (2部) 10：45～11：30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
8	月	健康相談	9：30～10：30	郡家保健センター	一般
9	火	水中運動教室	10：00～10：45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14：00～15：00	八東保健センター	一般
11	木	水中運動教室	(1部) 9：45～10：30 (2部) 10：45～11：30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
12	金	男のかろやか体操教室	14：00～15：00	郡家保健センター	40歳～概ね74歳までの男性
16	火	水中運動教室	10：00～10：45	八東保健センター	65歳以上対象
		骨コソ筋力アップ教室	14：00～15：00	八東保健センター	一般
17	水	さわやか体操教室	(1部) 9：40～10：40 (2部) 10：45～11：45	船岡保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
18	木	水中運動教室	(1部) 9：45～10：30 (2部) 10：45～11：30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		2歳児歯科健康診査	(受付) 12：45～13：00	郡家保健センター	R3.12.18～R4.2.18生
19	金	離乳食講習会	13：30～15：00	郡家保健センター	R5.11.19～R6.1.6生
23	火	水中運動教室	10：00～10：45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14：00～15：00	郡家保健センター	一般
25	木	水中運動教室	(1部) 9：45～10：30 (2部) 10：45～11：30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6カ月児健康診査	(受付) 12：30～12：45	郡家保健センター	R4.7.8～R4.9.5生
30	火	水中運動教室	10：00～10：45	八東保健センター	65歳以上対象

5月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
1	水	さわやか体操教室	(1部) 9：40～10：40 (2部) 10：45～11：45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
2	木	水中運動教室	(1部) 9：45～10：30 (2部) 10：45～11：30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
7	火	水中運動教室	10：00～10：45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12：30～12：45	郡家保健センター	R5.9.13～R5.11.7生
		2～3カ月児育児相談	14：30～16：00	郡家保健センター	R6.1.12～R6.3.7生
9	木	水中運動教室	(1部) 9：45～10：30 (2部) 10：45～11：30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6カ月児健康診査	(受付) 12：30～12：45	郡家保健センター	R4.9.6～R4.9.30生
		3歳児健康診査	(受付) 12：30～12：45	郡家保健センター	R3.3.16～R3.5.5生
10	金	男のかろやか体操教室	14：00～15：00	郡家保健センター	40歳～概ね74歳までの男性

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。