

令和  
4年度

# 健康・体力づくりセミナー

様々な運動が体験できます。日常生活に運動を取り入れ、健康な体を目指しませんか？



ノルディック  
ウォーキング



ボールエクササイズ



3B体操



太極拳

**①1月20日(金)**  
効率的な有酸素運動ができる、室内でストックを使用したウォーキングです。

**②1月27日(金)**  
ボールを使ったからだほぐし&筋力トレーニング！様々な筋肉に働きかけます。

**③2月3日(金)**  
ボール・ベルト・ベルという3つの道具を使い、リズムカルに楽しく体を動かします。

**④2月10日(金)**  
体内バランスを整える、健康効果がすごい！本場の太極拳を体験できます。



リズム体操



エアロ&  
ポタインメントナンス



リズム体操



ラテンエクササイズ

**⑤2月17日(金)**  
タイに伝わる自己整体法！ヨガのような動きと、独自の呼吸法で疲れた心と体をほぐします。

**⑥2月24日(金)**  
楽しく有酸素運動ができるエアロビクスと、からだの調子を整える運動でストレス解消！

**⑦3月3日(金)**  
脳と体の健康づくり！音楽に合わせた簡単な動きの連続で楽しくからだを動かします。

**⑧3月10日(金)**  
ラテンの音楽をベースとした、ダンスエクササイズです。脂肪燃焼に最適！

日時：13:30～14:30

会場：矢中町民総合体育館柔剣道室・体育室

対象・定員：町内の一般女性 各回先着20名

参加者特典：体成分測定（初日と最終日13時～）

※筋肉や脂肪量など測定してからだの変化をみることができます。



【申込み】令和4年12月13日(火)から各開催日の1週間前までに、申込用紙・誓約書に必要事項を記入の上、右記問合せ先へFAX・Eメール・窓口持参のいずれかでお申し込みください。(休館日を除く)

※申込用紙・誓約書は体育協会ホームページ中段の新着情報欄にございます。

個人情報のため、申し込みの際は送付先をお間違えの無いようお願いいたします。

※上記期間内でも定員に達した日程から順次受付を終了いたします。

参加料(保険代・消費税等含む)

全8回参加の場合	通常	5,000円
	楽々クラブ会員	4,500円
	65歳以上	4,000円
1種目ごとの参加の場合	通常	1,100円
	楽々クラブ会員	600円

【問い合わせ】

NPO法人矢中町体育協会

住所：矢中町南矢幅13-118(矢中町民総合体育館内)

電話：697-4646 FAX:697-4907

Eメール：[y-taikyou3@trad.ocn.ne.jp](mailto:y-taikyou3@trad.ocn.ne.jp)

(月曜及び年末年始(12/29～1/3)は休館日です)

右のQRコードから、体育協会ホームページにアクセスできます。→

