

令和7年度 健康・体力づくりセミナー

全8種類の運動体験!! 気持ちよく汗を流して!!冬の運動不足解消に!!



ピラティス

第1回目 1月16日(金)

インナーマッスル強化、柔軟の向上などの運動で、身体のバランスを整えます!



eスポーツ体験

第2回目 1月23日(金)

デジタル機器を活用した新しいタイプのスポーツで脳の活性化と交流促進!!



リズムウォーキング

第3回目 1月30日(金)

音楽に合わせてストレッチを行ったり、歩く動作を中心とした運動をします。



太極拳

第4回目 2月6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。



エアロ&ポティメンテナンス

第5回目 2月13日(金)

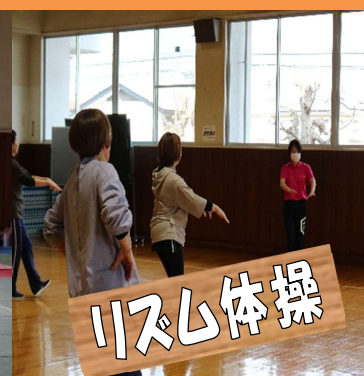
効率的な有酸素運動ができるエアロビクスで、からだの調子を整えリフレッシュ!



ルーシーダットン

第6回目 2月20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。



リズム体操

第7回目 2月27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。



ラテンエクササイズ

第8回目 3月6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!

開催日時 令和8年1月16日~3月6日までの
毎週金曜日 13:30~14:30 全8回

会場 矢巾町民総合体育館柔剣道室

対象・定員 町内に住所または職場のある一般女性
各回先着20名

参加者特典 体組成測定(初日(1/16)と最終日(3/6)13:00~)
※筋肉や脂肪などの量やバランスを測定してからだ
の変化をみることができます。

お申込み 〈申込期間〉令和7年12月23日(火)~各開催日の1週間前まで

〈申込方法〉申込用紙・誓約書に必要事項を記入の上、下記問合せ先へ 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)

お問合せ NPO 法人矢巾町体育協会

矢巾町南矢幅 13-118(矢巾町民総合体育館内)

電話:697-4646 FAX:697-4907 Eメール:y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp

(月曜及び年末年始(12/29~1/3)は休館日です)

参加料

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

詳しくは体育協会ホームページをご覧ください▼

