寒さに負けない健康づくり♪

ワンコインで楽しく 元気アップ教室!

- 横手市と民間のコラボ企画! -



※画像はイメージです。実際の会場等とは異なります。

好きな教室、いくつでも、自由に選べます!

運動不足、体力に自信のない方、ジムに関心がある方にオススメ!

場所

横手市生涯学習館 Ao-na スタジオ「NEMATTE かま蔵」ほか

実 施

12月3日~ ※ 詳しくは裏面をご覧ください

主催:横手市

共催:セントラルスポーツ横手、スパ&フィットネスクラブクォード、カーブスよねや横手 ハッピータウン、TAKAフィジカルステーション、ロコモK 〇横手スーパーモール

ラッキー店、エニタイムフィットネス横手町店 ※順不同

スケジュール

No.	教室名	定員	開催日	時間	会場	講師
I	簡単ストレッチ& 健康筋トレ	15	12月 3日 (水)	0時~ 時	Α	クォード
		簡単なストレッチと筋トレで心地よくカラダを動かしましょう!				
2	初心者向け ヨガ 教室	15	12月 4日 (木)	0時~ 時	Α	セントラル スポーツ
		心と身体をリラックス!柔軟性の向上・癒しの空間をご体験ください				
3	健康ストレッチ 教室	10	12月 5日 (金)	3時30分 ~ 4時30分	Α	TAKA フィジカル
		身体を柔らかくしたい、全身の筋肉をほぐしたい方にオススメです♪				
4	簡単ストレッチ&腹筋運動	15	12月10日 (水)		Α	クォード
		ストレッチとお腹周りを中心にエクササイズ。腰痛予防にもオススメです。				
5	動けるカラダ づくり運動教室	10	12月19日 (金)	13時30分 ∼14時30分	Α	TAKA フィジカル
		「元気に歩き続けたい」「最近少し足腰が気になる」方はオススメ♪				
6	冷え性予防 健康体操	15	12月23日 (火)		Α	セントラル スポーツ
		やさしい運動で血流の促進と身体を活性化♪冷え性対策もご紹介!				
7	チェアストレッチ &リラックスエアロ	10	12月 3日 (水)	4時~ 5時	В	ロコモK.O
		椅子を使うストレッチなど、音楽に合わせ体を気持ちよく動かします!				
8	チェアストレッチ &貯筋運動	10	12月17日 (水)	4時~ 5時	В	ロコモK.0
		無理なく続く貯筋運動で、体をリフレッシュ! 転倒予防、姿勢改善に!				

会場

A: 横手駅前 生涯学習館 Ao-na スタジオ「NEMATTE かま蔵」

B: 十文字町 三重地区交流センター 2階 健康の駅よこて南部トレーニングセンター

申し込み・その他

料 金 500円(1回あたり)※「現金」で当日に会場でお支払いください

申込期限 開催日の 3日前 まで ※ 申し込み殺到で、つながりにくい場合があります

ご 準 備 内履きと飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

その他 <u>複数の教室に応募可能。</u>横手市民限定です。中学生以下はお越しいただけません。

申 込 先 TEL 0182-35-2127 平日 8:30~17:00

横手市市民福祉部 健康推進課 健康の駅係