

令和6年度 運動教室のお知らせ

遠賀町では、正しい知識のもと効果ある運動ができ、運動習慣のきっかけづくりとなるよう運動強度の違う『リフレッシュ教室』と『悠遊ひろば』の2つの教室を実施しています。あなたの参加をお待ちしています♪

《リフレッシュ教室》

肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防を目的として、汗をかく程度の運動を行います。
シェイプアップに最適で、若い人から参加できる教室です。

- <対象> 遠賀町に住んでいる人
- <時間> 【受付】：午前 9時45分～午前 10時00分
【教室】：午前 10時00分～午前 11時30分
- <内容> エアロビクスやストレッチ、筋力アップの運動
- <料金> 参加費200円/回
- <持ち物> 室内用運動靴、運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマットなど

※予約不要

《悠遊ひろば》

ゆっくりとしたペースで運動を行います。
年齢とともに衰えがちな体力・筋力などの向上を図り、転倒を予防し元気で歩ける体づくりを目的とした教室です。



※ の日に体力測定を行います。(内容：身長、体重、血圧、握力、質問票)

日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
会場	コミュニティーセンター											
リフレッシュ教室	4 18	2 16	6 20	4 18	1 休み	5 19	3 17	7 21	5 19	休み 16	6 20	6 休み
悠遊ひろば	休み 23	7 21	11 25	9 23	6 20	休み 24	8 22	12 26	10 24	7 21	休み 25	11 25

↑6月25日のみ会場が体育センターになります。

※性別・年齢制限はありません。血圧・心臓病・腰痛などで通院している方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。

《問い合わせ》 遠賀町役場 福祉課地域包括支援係 ☎093-293-1293(直通)