

令和5年度 きくよう健康倶楽部 ポイント付与教室

別紙①

	内 容	主 催 問合せ先	実施時期	会 場	ポイント数	備 考
1	キャロトレ教室	クラブきくよう 273-8488	1期3ヵ月 5月～ 9月～ 1月～	光の森町民センター 健康増進室	1回につき 10P	各教室10回シリーズの教室。 キャロピアトレーニング室のマシンを体験しながら、健 康づくりに取組みます。 参加費 200円/1回
2	マイトレキャロピア 教室		1期3ヵ月 年間4期	光の森町民センター 多目的室	1回につき 10P	毎週火曜・木曜 参加費 500円/1回
3	登山教室		5月	決定次第広報で お知らせします	50P	自然とふれあいながら登山体験してみませんか!? 初め ての方大歓迎! 参加費あり
4	季節を味わう スポーツ	生涯学習課 232-4917	5月・10月	決定次第広報で お知らせします	50P	四季の移り変わりを感じながら、スポーツを楽しみま しょう! 参加費あり
5	スマート エクササイズ教室		9月・1月	町内運動施設	1回につき 10P	各5回シリーズ。曲に合わせて楽しく体を動かしましよ う! 参加費 1,110円/5回
6	貯筋運動教室		5月 9月 11月	町内運動施設	1回につき 10P	各5回シリーズ。使って貯めよう筋肉貯筋! 参加費 1,110円/5回
7	健康体操教室		毎月 第1・3 月曜日	東部町民センター	1回につき 10P	全20回。心と体を健やかに。程よく体を動かしましよ う。 参加費 4,000円/年
8	3B体操教室		毎月 第1・3 火曜日		1回につき 10P	全20回。3種類の道具を使って行う健康体操です。 参加費 4,000円/年
9	健康体操	南部町民センター 292-3200	毎月 第2・4 月曜日	南部町民センター	1回につき 10P	全17回。明るく、楽しく身体を動かしましょう。 参加費 3,400円/年
10	楽しくエクササイズ	三里木町民 センター 232-5536	第2・4 水曜日	三里木町民センター	1回につき 10P	全18回。有酸素運動や筋トレを中心とした体質改 善を目的とした体操です。 参加費 3,600円/年
11	健康ウォーキング (ルディック ウォーキング)	菊陽町 老人クラブ連合会 232-8638	第1・4 水曜日	杉並木公園さんさん	1回につき 10P	参加費 老人クラブ連合会会員は100円/1回、 非会員は200円/1回

★現在、日程が決まっていない教室等については、実施時期前に「広報きくよう」で参加者を募りますので、毎月チェックをされるか、主催問合わせ先にお問い合わせください。

★ポイントが付与される時期は、申請または教室終了後から2週間～1ヵ月かかることがあります。ご了承ください。