

# 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ーンを体験しながら、健康づくりに取り組みます。 <b>参加費 200円/1回</b>
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 <b>参加費 500円/1回</b>
3	登山教室		年2回	決定次第広報で お知らせします	1回につき 10P	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! <b>参加費あり</b>
4	健康教室		2025年 5月28日 (水)	総合体育館 大会議室、 メインアリーナ	10P	運動と保健師・栄養管理士の講話、健康機器の測定を行う予定です。詳しい内容が決まり次第、広報や窓口でのチラシ配布等でお知らせします。 <b>参加費 無料</b> ※室内シューズが必要です
5	スマート エクササイズ教室	スポーツ振興課 288-7877	8月・1月	総合体育館	1回につき 10P	各5回。曲に合わせて楽しく体を動かしましょう。短時間で手際よく、「スマート」に運動が行える講座です。 <b>参加費 1,110円/5回 (保険料込)</b>
6	貯筋運動教室		5月 9月 11月 2月	総合体育館	1回につき 10P	各5回。使って貯めよう筋肉貯筋! 年をとると衰えやすい筋肉を重点的に強化し、より快適な日常生活を送りましょう。 <b>参加費 1,110円/5回 (保険料込)</b>
7	健康体操教室	東部町民センター 232-3803	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。明るく楽しい人生のために、程よく体を動かしましょう。 <b>参加費 4,000円/年</b>
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。色々なダンスが楽しみです。 <b>参加費 4,000円/年</b>
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15回。明るく、楽しく身体を動かしましょう。 <b>参加費 3,000円/年</b>
10	腰痛・肩こり 解消ストレッチ		毎月 第1・3 水曜日		1回につき 10P	全20回。ストレッチを中心に腰痛肩こり体操や正しい姿勢、歩き方を学びます。 <b>参加費 4,000円/年</b>
11	気軽にエクササイズ	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。楽しく身体を動かしてみませんか。有酸素運動で、日頃の運動不足解消やストレス発散ができます。 <b>参加費 3,600円/年</b> ※室内シューズが必要です
12	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	総合体育館 ランニングコース	1回につき 10P	<b>参加費</b> <b>老人クラブ連合会員は100円/1回、</b> <b>非会員は200円/1回</b>

★現在、日程が決まっていない教室等については、実施時期までに「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。