

きくよう健康倶楽部 ポイント付与教室

	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		通年	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	スマート エクササイズ教室	スポーツ振興課 288-7877	9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。 参加費 1,110円/5回（保険料込）
4	貯筋運動教室		5月 8月 11月 2月(R9)	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。 参加費 1,110円/5回（保険料込）
5	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。 参加費 4,000円/年
6	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。 参加費 4,000円/年
7	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
8	腰痛・肩こり 解消ストレッチ		毎月 第2・4 水曜日 (7～8月は 実施なし)		1回につき 10P	全15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。 参加費 3,000円/年
9	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。 参加費 3,600円/年※室内シューズが必要です
10	健康ウォーキング (ルティック ウォーキング)	菊陽町 シニアクラブ すぎなみ連合会 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	参加費 菊陽町シニアクラブすぎなみ連合会員は 100円/1回、非会員は200円/1回

★各教室の開催日程等については、「広報きくよう」か、直接主催問合せ先に確認をお願いします。

★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。