

～元気まちしらおい 100 年健康プロジェクトのお知らせ～

「元気まち健康キャラバン」11 月開催日程

シニア向け

運動習慣の定着化を目的に、スポーツトレーナーが筋トレやストレッチなどを親切丁寧に指導します。多くの参加をお待ちしています。（参加無料・申し込み不要）

社台生活館	7(金)、21(金)	11:00～12:00	北吉原本町生活館	7(金)、21(金)	13:00～14:00
白老コミセン	12(水)、26(水)	9:30～10:30	竹浦コミセン	12(水)、26(水)	11:15～12:15
萩野生活館	10(月)、25(火)	9:30～10:30	竹浦ふれあい町内会館	3(月)、17(月)	11:15～12:15
石山萩の里町内会館	10(月)、25(火)	11:15～12:15	アヨ口温泉	5(水)	9:30～10:30
萩の里会館	3(月)、17(月)	9:30～10:30	虎杖浜生活館	19(水)	9:30～10:30
北吉原ふれあいプラザ	5(水)、19(水)	11:15～12:15			

「運動相談窓口」11 月トレーナー在席日について

全世代向け

体や健康のお悩みを無料で相談できる窓口で、専門スタッフ在席日は下記の通りです。

日 時	6 日(木) 10 時～12 時	場 所	中央公民館（白老コミセン）ロビー
-----	------------------	-----	------------------

※窓口（いきいき 4・6）は平日 9 時から 17 時まで常に開放しています。

「大人のマルチスポーツスクール」について

働き世代向け

働き世代の運動不足解消に向けた運動教室を開設。経験豊富なトレーナーが指導します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。（参加無料・要申し込み）
〈トレーニング部門〉



教室名	運動強度	定員	開催日時	会場
セミパーソナルクラス	レベル 2	20 人	毎週水曜 18 時	いきいき 4・6 ほか
サーキットクラス	レベル 5	12 人	毎週水曜 19 時 30 分	総合体育館

〈マルチスポーツ部門〉※親子参加も大歓迎！

内容	運動強度	定員	開催日時	会場
スポンジテニス	レベル 3	20 人	7 日(金)、14 日(金) 19 時	白老小学校体育館

多世代交流大運動会「しらおいスポーツフェス 2025」今年も開催！

全世代を対象とした町民参加型の大運動会を開催します。当日は町内のスポーツ少年団やクラブチームはもちろん、運動が苦手な子どもたちや高齢者も楽しめるようなユニークな競技も企画しており、景品も用意しています。どなたでも参加できますので、参加希望の方は下記 2 次元コードまたは電話で申し込んでください。

日 時 11 月 24 日(月) 13 時～16 時（12 時 30 分集合）
場 所 総合体育館 種 目 ○×クイズ、リレーなど（予定）
参加費 無料 持ち物 上靴 定 員 100 人【要申し込み】
主 催 教育委員会・体育協会
主 管 地域おこし協力隊 小箱駿太・総合型地域スポーツクラブサフィールヴァ



〈昨年の様子〉



問い合わせ先：教育課 社会教育係 ☎85-2020