

～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」 1 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。ぜひ多くのご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	9(金)、30(金)	11:00～12:00	北吉原本町生活館	9(金)、30(金)	13:00～14:00
白老コミセン	14(水)、28(水)	9:30～10:30	竹浦コミセン	14(水)、28(水)	11:15～12:15
萩野生活館	12(月)、26(月)	9:30～10:30	竹浦ふれあい町内会館	5(月)、19(月)	11:15～12:15
石山萩の里町内会館	12(月)、29(木)	11:15～12:15	アヨ口温泉	7(水)	9:30～10:30
萩の里会館	5(月)、19(月)	9:30～10:30	虎杖浜生活館	21(水)	9:30～10:30
北吉原ふれあいプラザ	7(水)、21(水)	11:15～12:15			

「運動相談窓口」 1 月トレーナー在席日

全世代向け

体や健康の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	15 日(木) 10 時 30 分～12 時	場 所	いきいき 4・6
-----	------------------------	-----	----------

※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」

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
バドミントン	レベル 3	20 人	9 日(金)、23 日(金) 19 時	白老小学校体育館

「北大と考える健康講座」第 2 弾！～白老町×北海道大学大学院保健科学研究院～

町民の健康づくりを応援するための北大連携講座第 2 弾は、リハビリテーション科学分野専門の「澤村大輔教授」と「笠原敏史助教」を招いて「脳と身体の健康づくり」をテーマに開催します。高齢になっても認知機能を若く保つためには適度な運動習慣が重要であるとの研究結果が出ているようです。その真相はいかに？ぜひご参加ください！

日 時 1 月 23 日(金) 10 時～12 時
場 所 白老町コミュニティセンター 201
参加費 無料 定 員 100 人
申し込み 下記・電話または 2 次元コード
主 催 北海道大学大学院保健科学研究院
共 催 町保健福祉部・町教育委員会

〈全体スケジュール〉

回	日程	内容・テーマ
第 1 弾	12/21(日)終了	女性のヘルスケア
第 2 弾	1/23(金)	脳と身体の健康づくり
第 3 弾	2/26(木)	血液・動脈硬化の関係
第 4 弾	3 月	未定



← 詳細は町ホームページへ

問い合わせ先：教育課 社会教育係 ☎85-2020