～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」５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	６㈬、20㈬　11:15～12:15	北吉原本町生活館	８㈮、22㈮　11:15～12:15
白老コミセン	６㈬、13㈬、20㈬、27㈬ 9:30～10:30	竹浦コミセン	13㈬、27㈬　11:15～12:15
萩野生活館	11㈪、25㈪　9:30～10:30	竹浦ふれあい町内会館	４㈪、18㈪　11:15～12:15
石山萩の里町内会館	11㈪、25㈪　11:15～12:15	アヨロ温泉	１㈮、15㈮　9:30～10:30
萩の里会館	４㈪、18㈪　9:30～10:30	虎杖浜生活館	８㈮、22㈮　9:30～10:30
北吉原ふれあいプラザ	１㈮、15㈮　11:15～12:15		

５月「総合体育館トレーニング室」トレーナー在室日

全世代向け

トレーニング室にスポーツトレーナーが在室します。器具の使い方や効果的な運動方法など、強度に応じて教えてくれます。下記の日程で９～13時に在室予定ですので、初心者でも気軽にお越しください。

日　程	平日	１日㈮、８日㈮、12日㈫、13日㈬、14日㈭、15日㈮、19日㈫、20日㈬、21日㈭、22日㈮、26日㈫、27日㈬、28日㈭、29日㈮
	土日祝	２日㈯、３日㈮、５㈰㈫、10日㈰、23日㈯、24日㈰

※開館時間は平日・土曜９時から21時まで、日曜は９時から17時までです。
※休館日は毎週月曜日（祝日の場合は翌平日）です。

「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	13日㈬、27日㈬ 18時	いきいき４・６ほか
サーキットクラス	レベル５	12人	13日㈬、27日㈬ 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	８日㈮、22日㈮　19時	白老小学校体育館

ミニバレーボール

キックベースボール

問い合わせ先：教育課　社会教育係　☎８５－２０２０