

～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」 8 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	5 日(水)、19 日(水) 11:15	北吉原本町生活館	14 日(金)、28 日(金) 11:15
白老コミセン	5 日(水)、12 日(水)、19 日(水)、 26 日(水) 9:30	竹浦コミセン	12 日(水)、26 日(水) 11:15
萩野生活館	10 日(月)、24 日(月) 9:30	竹浦ふれあい町内会館	3 日(月)、17 日(月) 11:15
石山萩の里町内会館	10 日(月)、24 日(月) 11:15	虎杖浜生活館	7 日(金)、14 日(金)、21 日(金) 28 日(金) 9:30
萩の里会館	3 日(月)、17 日(月) 9:30	北吉原ふれあいプラザ	7 日(金)、21 日(金) 11:15

8 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	4 日(火)、5 日(水)、6 日(木)、13 日(木)、14 日(金)、18 日(火)、19 日(水) 20 日(木)、21 日(金)、25 日(火)、27 日(木)、28 日(金) 【9:00～13:00】
	平日	12 日(水)、26 日(水) 【17:00～21:00】
	土日祝	1 日(土)、2 日(日)、11 日(火)、22 日(土)、23 日(日)、30 日(日) 【9:00～13:00】

※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	5 日(水)、19 日(水) 18 時	いきいき4・6ほか
サーキットクラス	レベル5	12 人	5 日(水)、19 日(水) 19 時 30 分	総合体育館

〈マルチスポーツ部門〉

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)、21 日(金) 19 時	白老小学校

問い合わせ先：教育課 社会教育係 ☎85-2020