～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。また、今年度もウポポイを会場の一つとして実施します。秋のポロト湖を眺めながら体を動かしましょう！ぜひ多くのご参加をお待ちしています。

社台生活館	４日(水)、18日(水) 11：15	北吉原本町生活館	13日(金)、27日(金) 11：15
白老コミセン	４日(水)、11日(水)、18日(水) 25日(水)　９：30	竹浦コミセン	11日(水)、15日(水) 11：15
萩野生活館	９日(月)、23日(月) ９：30	竹浦ふれあい町内会館	２日(月)、16日(月) 11：15
いきいき４・６	９日(月)、23日(月) 11：15	虎杖浜生活館	６日(金)、13日(金)、20日(金)、 27日(金) ９：30
萩の里会館	２日(月) 、16日(月) ９：30	北吉原ふれあいプラザ	６日(金)、20日(金) 11:15
ウポポイ （チキサニ広場）	５日(火) 10:00	※入場には入場料がかかります。事前に年間パスポートの引き換えをお願いします。	

11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(水)、６日(金)、10日(火)、12日(木)、13日(金)、17日(火)、18日(水) 19日(木)、20日(金)、26日(木)、27日(金)　【９時～13時】
	平日	11日(水)、25日(水)、　【17時～21時】
	土日祝	１日(日)、３日(火)、７日(土)、15日(日)、22日(日)、28日(土)、29日(日) 【９時～13時】

※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	４日(水)、18日(水)18時	いきいき４・６
サーキットクラス	レベル５	20人	４日(水)、18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
ミニバレー	レベル３	20人	11月27日(金)　19時	白老小学校体育館

問い合わせ先：教育課　社会教育係　☎８５－２０２０