



# 運動教室



1月10日からスタート 各教室 7回開催!!

<b>月</b>	開催日	1月→15、22、29日
		2月→5、19、26日
		3月→4日

## ① バランスボールエクササイズ

レベル：★☆☆

★女性限定★

バランスボールで全身のバランスをととのえ、姿勢の改善や体の引き締めエクササイズを行います。ゆがみのない美しい体をつくりましょう。

【対象】18歳以上の町民（女性限定）

【時間】17:40~18:25

【定員】15人

【場所】トレーニング室



## ② ステップエアロビクス

レベル：★☆☆

音楽に合わせてリズムカルに体を動かし筋肉をバランスよく使って脂肪を燃焼！ステップ台も使って効果的に体も心もリフレッシュしましょう。初~中級レベルに挑戦！

【対象】18歳以上の町民

【時間】18:30~19:15

【定員】15人

【場所】トレーニング室



## ③ ナイトストレッチエクササイズ

レベル：★☆☆

日々の体の疲れや不調を改善しませんか。ストレッチポールで体をほぐし、体のゆがみを矯正して、美しい姿勢づくりを目指します。

【対象】18歳以上の町民

【時間】19:30~20:15

【定員】15人

【場所】トレーニング室



<b>水</b>	開催日	1月→10、17、24、31日
		2月→7、14、21日

## ④ 親子わくわく運動教室

【年少~年長年齢の幼児】 レベル：◎

体を使ってふれあうことで、親子のコミュニケーションの機会にもなります。大好きな遊びの中で、養育に効果的な動きを取り入れながら楽しく運動します。

【対象】町内の幼児とその保護者

【時間】15:00~15:45

【定員】10組

【場所】トレーニング室



## ⑤ ちびっこ陸上教室

【小学1年生~3年生まで】 レベル：★

運動の基本動作は「走る」こと。走り方、身体の使い方を正しく学んでみませんか！その他「投げる」「跳ぶ」などの陸上競技の種目にチャレンジしながら、子どもの体力向上を目指します。

【対象】町内の小学生（1~3年生）

【時間】16:00~16:45

【定員】10人

【場所】トレーニング室



## ⑥ 小学生体育NEXT

レベル：★☆☆

学校の授業でやった「とび箱」、「マット運動」など、体育が苦手な子どもこの教室で克服して次のレベルに進もう！

【対象】町内の小学生

【時間】17:00~17:45

【定員】10人

【場所】トレーニング室



<b>木</b>	開催日	1月→11、18、25日
		2月→1、8、15、22日

## ⑦ モーニングストレッチ

レベル：★

午前中のストレッチは身体にも心にも良い影響をもたらします。筋肉をほぐすことでリラックスでき、身体のコンディションを整えます。気持ちの良い一日を過ごしましょう。

【対象】18歳以上の町民

【時間】11:00~11:45

【定員】15人

【場所】トレーニング室



## ⑧ ベーシックヨガ

レベル：★

かんたんなヨガのポーズを取り入れながら、腹式呼吸を意識して全身を整え、体質改善やストレス解消を目指します。初めての方でも安心して参加できます。

【対象】18歳以上の町民

【時間】13:00~13:45

【定員】15人

【場所】トレーニング室



## ⑨ かんたんステップエアロビクス

レベル：★

音楽に合わせてリズムカルに体を動かし、筋肉をバランスよく使って脂肪を燃焼！ステップ台も使って効果的に体も心もリフレッシュしましょう。初めての方も大歓迎！

【対象】18歳以上の町民

【時間】14:00~14:45

【定員】15人

【場所】トレーニング室



## ⑩ 健美操

レベル：★

呼吸と姿勢づくりを大切にした若若男女問わずどなたでも簡単にできる健康体操です。心身の健康作りに役立ち、お疲れも癒やされ、すっきりとした心地良さを感じて頂けます。

【対象】18歳以上の町民

【時間】15:00~15:45

【定員】15人

【場所】トレーニング室



【募集開始】12月15日（金） 8:30

【締め切り】1月5日（金） 17:00



二次元コード申込み

【申込み・問合せ先】

中富良野町公民館 TEL 44-2204

（なかまーる 2階 教育委員会）

# 参加される皆さまへ

## 【運動教室に関する注意事項】

- 公民館へ二次元コード又はお電話で令和6年1月5日（金）までにお申込みください。お電話では年末年始の休日を除いた時間でお申込みください（広報紙をご覧ください）。
- 全ての教室の参加料は1,000円／人・組です。初回時にスポーツセンター内の券売機にて参加料をお支払いください。
- 定員になり次第、申込受付を締め切ります。  
二次元コードからの申込みで、既に定員を超えていた場合は、後日キャンセル待ち等のご連絡をさせていただきます。
- 申込み状況により中止となる場合があります（中止の場合は連絡します）。
- 運動のできる服装、汗ふき用タオル、水分補給用飲み物、上靴、ストレッチエクササイズとナイトストレッチ、ベーシックヨガではヨガマット又はバスタオルをご持参ください。
- 運動教室は「公民館保険」が適用されます（指導中及び自宅間の移動中のケガ等が対象）。
- 指導中であっても、参加者本人の責任による事故や施設、備品の破損があったときは、当該参加者に補償を求める場合があります。  
小学生が参加する教室についても自己責任による事故は保護者が責任を負うこととなります。
- スポーツセンターの臨時休館、町内の学校及び幼児施設の臨時休業、または悪天候等により運動教室を中止する場合があります。
- 発熱、咳、体調不良の場合は参加を控えてください。
- 託児が必要な方は、二次元コード又は教育委員会にご連絡願います。
- なかふらの健康スポーツタウン地域ポイント対象の事業となります。（1教室参加ごとに5ポイント）。