



後期  
参加者募集!!







# 運動教室



1月8日からスタート 各教室8回開催!!

<b>水</b>	開催日	1月→8、15、22、29日 2月→5、12、19、26日
	<p><b>① ちびっこ陸上教室</b> 【小学1年生～3年生まで】 レベル：★</p> <p>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。</p> <p>【対象】町内の小学生（1～3年生） 【時間】16：00～16：45 【定員】10人 【場所】アリーナ</p> 	
<b>木</b>	<p><b>② 小学生レクリエーションスポーツ</b> レベル：★～★★</p> <p>運動能力をアップさせるだけでなく、いろいろなスポーツの技術を習得するための基礎作りをしていきます。みんなで楽しみながら運動能力を高めましょう！</p> <p>【対象】町内の小学生 【時間】17：00～17：45 【定員】10人 【場所】アリーナ</p> 	

<b>木</b>	開催日	1月→9、16、23、30日 2月→6、13、20、27日
	<p><b>③ ベーシックヨガ</b> レベル：★</p> <p>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。</p> <p>【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</p> 	
<b>金</b>	<p><b>④ 元気ハツラツ体操</b> レベル：★</p> <p>かんたんな体操や運動で心身ともにリフレッシュしませんか？軽スポーツやレクリエーションで楽しくカラダを動かして健康増進・維持をめざしましょう。</p> <p>【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</p> 	

<b>金</b>	開催日	1月→10、17、24、31日 2月→7、14、21、28日
	<p><b>⑤ 初めての筋力トレーニング</b> レベル：★～★★</p> <p>筋肉をつけたい！体を引き締めたい！でも、何からはじめたらいいかわからない方も多いのでは？筋トレには女性に嬉しいメリットがいっぱい！筋力づくりをはじめませんか？</p> <p>【対象】18歳以上の町民（女性限定） 【時間】17：50～18：35 【定員】10人 【場所】トレーニング室</p> 	
<b>木</b>	<p><b>⑥ 姿勢改善ストレッチ</b> レベル：★～★★</p> <p>日々の体の疲れや不調を改善しませんか。ストレッチボールで体をほぐし、体のゆがみを矯正して、美しい姿勢づくりを目指します。肩こり、腰痛の方にもオススメです！</p> <p>【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</p> 	



**【締め切り】**  
**1月3日（金）まで**



**【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)



運動教室参加者への  
「託児サービス」を始めています！  
2次元コードより入力時に  
併せてお申し込みください。

二次元コード  
申込み



<b>金</b>	<p><b>⑦ 初心者向け J-POPフリースタイルダンス</b> レベル：★</p> <p>フリースタイルダンスの基本ステップから応用まで、段階毎に丁寧に進めていきます。ダンスに興味があれば子供から大人まで、ご家族やグループでの参加もOK！興味のある方は始めてみませんか？</p> <p>【対象】小学生以上の町民 【時間】16：00～16：45 【定員】15人 【場所】トレーニング室</p> 	
	<p><b>⑧ 健美操</b> レベル：★</p> <p>呼吸と姿勢づくりを大切にされた若者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。</p> <p>【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</p> 	

<b>木</b>	<p><b>⑨ ステップエアロビクス</b> レベル：★～★★</p> <p>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！</p> <p>【対象】18歳以上の町民 【時間】18：40～19：25 【定員】15人 【場所】トレーニング室</p> 	
	<p><b>⑩ 健美操</b> レベル：★</p> <p>呼吸と姿勢づくりを大切にされた若者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。</p> <p>【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</p> 	

<b>木</b>	<p><b>⑦ 初心者向け J-POPフリースタイルダンス</b> レベル：★</p> <p>フリースタイルダンスの基本ステップから応用まで、段階毎に丁寧に進めていきます。ダンスに興味があれば子供から大人まで、ご家族やグループでの参加もOK！興味のある方は始めてみませんか？</p> <p>【対象】小学生以上の町民 【時間】16：00～16：45 【定員】15人 【場所】トレーニング室</p> 	
	<p><b>⑧ 姿勢改善ストレッチ</b> レベル：★～★★</p> <p>日々の体の疲れや不調を改善しませんか。ストレッチボールで体をほぐし、体のゆがみを矯正して、美しい姿勢づくりを目指します。肩こり、腰痛の方にもオススメです！</p> <p>【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</p> 	

# 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7年1月3日（金）までにお申込みください。  
※お電話の場合、教育委員会は12月31日(火)～1月5日(日)まで休業となりますので、ご注意ください。
- 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。（初回欠席時は2回目以降にお支払いください。）
- 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、上靴と、はじめての筋力トレーニング、ベーシックヨガ、姿勢改善ストレッチ、健美操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。
- ⑥、⑦の講座は中富良野町地域おこし協力隊の竹中隊員が担当し、  
①～⑤の講座、及び⑧～⑩の講座は㈱ニサカのインストラクターが担当します。