

# 平成28年度 「健康・体力つくいセミナー」

矢巾町民総合体育館 矢巾町屋外運動場指定管理事業  
主催：特定非営利活動法人矢巾町体育協会・矢巾町教育委員会

いろんな運動を体験できる教室です。日程・種目は下記のとおりです。  
運動不足解消！生活習慣病予防！運動する習慣を身につけましょう！

期 日	実 施 内 容
① (1/20)	<b>ボール運動</b> 講師：矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員
② (1/27)	<b>スポーツコンディショニング</b> 講師：矢巾町体育協会体育館長兼施設長兼生涯スポーツ指導員
③ (2/3)	<b>エアロ&amp;ボディメンテナンス</b> 講師：フィットネスインストラクター 桜田 正美氏
④ (2/10)	<b>リズム体操</b> 講師：ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ専門員
⑤ (2/17)	<b>タオルにぎにぎ体操</b> 講師：矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員
⑥ (2/24)	<b>ヨーガ</b> 講師：日本ヨーガ学会認定教授 神谷 立子氏
⑦ (3/3)	<b>ルーシーダットン(タイ式健康法)</b> 講師：日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 齋藤 直美氏
⑧ (3/10)	<b>体ほぐし体操&amp;簡単筋トレ</b> 講師：矢巾町体育協会生涯スポーツ指導員



～筋肉や脂肪の量・バランスを調べてみませんか～

初日と8回目に、筋肉や脂肪の量やバランスなどを調べる体組成測定を行います。これで運動の成果を見ることができます。なお、以前参加された方は前回との比較差もできます。



(注：ペースメーカーなど体内機器装着の方は、測定できません。)

- 期 間：平成29年1月20日～3月10日までの  
毎週金曜日(全8回)13時30分～15時00分
- 場 所：矢巾町民総合体育館
- 対 象：町内に住所又は職場のある方 30名  
(定員になり次第締め切ります。)
- 参加料：一般：3,000円(保険料含む)  
楽々クラブ会員：2,500円
- 申込み：平成29年1月4日(水)～17日(火)の9:00～20:00(月曜日は休館日)の申込み期間内に参加料を添えて体育館窓口へお申込みください。