

全8種類の運動体験 気持ちよく汗を流して 冬の運動不足解消に

# 令和6年度 健康・体力づくりセミナー



1月24日

## ボールエクササイズ

ボールでからだほぐし＆筋力トレーニングで様々な筋肉に働きかけます。



1月31日

## エアロ&ボディメンテ

有酸素運動のエアロビクスと、からだの調子を整える運動でリフレッシュ！



2月7日

## ピラティス

**新種目**

インナーマッスル強化、柔軟性の向上などの運動で、体のバランスを整えます！



2月14日

## 太極拳

ゆったりとした動きで、身体バランスの強化や転倒予防にも効果があります。



2月21日

## ルーシーダットン

ヨガのような動きと、独自の呼吸法で疲れた心と体をほぐします。



2月28日

## ノルディックウォーキング

ストックを使った全身の90%の筋肉を動かせる運動です！



3月7日

## リズム体操

音楽に合わせて簡単な動きの連続で楽しくからだを動かします。



3月14日

## ラテンダンス

ラテンの音楽をベースとした、ダンスエクササイズです。脂肪燃焼に最適！

**開催日時**  
 令和7年1月19日～3月14日までの毎週金曜日  
 13:30～14:30 全8回  
 ※好きな種目だけ参加することもOK


**会場** 矢巾町民総合体育館柔剣道室

**対象・定員**  
 町内に住所または職場のある一般女性  
 各回先着**20名**

<b>参加料</b>	全8回参加の場合	通常	5,000円
		楽々クラブ会員	4,500円
	1種目ごと参加の場合	通常	1,100円
		楽々クラブ会員	600円

**申込期間** 令和6年12月24日(火) 8:30～各開催日の1週間前まで  
 ※各回定員になり次第切ります

**申込方法**  
 ①**申込フォームからの申込**  
 右記のQRコードを読み取り、必要事項を入力してお申込みください。



②**申込用紙での申込**  
 本協会ホームページの最新情報欄より申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、e-mail・FAX・窓口持参のいずれかで矢巾町体育館窓口までお申込みください。

**参加者特典：体組成測定** 初日と最終日13:00～  
 ※筋肉や脂肪などの量やバランスを測定してからだの変化をみるができます

**お問合せ** NPO法人矢巾町体育協会  
 矢巾町南矢幅13-118 (矢巾町民総合体育館内)  
 電話:697-4646 FAX:697-4907 Eメール:y-taikyou2@flute.ocn.jp  
 (月曜及び年末年始(12/29～1/3)は休館日です)