

## 70歳からの健やか体操教室（月1回開催）

【定員】7名

【対象者】70歳以上の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

5月20日（月）	10月28日（月）	2月17日（月）	受付13:00～ 13:30～14:30
6月17日（月）	11月18日（月）	3月27日（月）	
7月29日（月）	12月16日（月）		
9月30日（月）	1月23日（月）		

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

## マシンから始める！からだづくり（トレーニングルーム）～予約不要、無料～

【対象者】健康づくり事業に参加された方で、医師による運動制限のない方。

日程	時間
毎週 月・木曜日	9:30～11:30

※当日は運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※ご利用前に毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては、安全面を考慮しご利用を控えていただくことがあります。

※当日の利用者数により、マシンの利用時間を制限することがあります。

※年度内の利用回数制限があります。

## 短期講座のご案内～要予約～

### ボディエクササイズ

キックやパンチを使った有酸素運動です。  
普段運動不足を感じている方、ぜひご参加下さい。  
初心者でも大丈夫!! 全6回コースです。

【定員】15名

【対象者】20歳から64歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程(毎週金曜日)	時間
8月30日, 9月6日, 9月13日, 9月20日, 9月27日, 10月4日	受付 9:30～ 10:00～11:00

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※各教室、全日程にご参加いただける方を優先いたします。

### 骨・コツ教室

骨を丈夫にするためには日々の運動と食事が大切です。  
元気な骨づくりを目指しましょう。  
骨密度測定、骨についての話、栄養の話、運動実技の  
全3回コースです。全日程ご参加頂ける方を優先いたします。

【定員】15名

【対象者】40歳から70歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

医療機関で骨粗しょう症の治療、経過観察中、年度内に参加された方はご遠慮ください。

日程				時間
4月教室	4月10日（水）	4月17日（水）	4月24日（水）	受付13:00～ 13:30～15:00
6月教室	6月27日（木）	7月4日（木）	7月11日（木）	
11月教室	11月28日（木）	12月5日（木）	12月12日（木）	
費用	試食代・・・200円			