

きくよう健康倶楽部 ポイント付与教室（令和2年度）

別紙①

	内容	主催 問合せ先	実施時期	会場	ポイント 数	備考
1	キャロトレ教室		1期3ヵ月 5月～ 9月～ 1月～	光の森町民センター 健康増進室	1回につき 10	各教室10回シリーズの教室。 キャロピアトレーニング室のマシーンを体験しながら、健康づくりに取り組みます。 参加費 200円/1回
2	キャロピア フィットネス教室	クラブきくよう 273-8488	1期3ヵ月 年間4期	光の森町民センター 多目的室	1回につき 10	毎週火曜・木曜 参加費 500円/1回
3	国民健康保険 保健事業		9月～1月	対象となった4地区町内施設 2箇所計6か所	1回につき 10	対象となった4地区の公民館や町内施設で、健康づくり教室を開催します。（各地区につき、8回シリーズの教室です。） 参加費無料
4	アクアビクス教室		10月～	パークドーム熊本	1回につき 10	関節への負担が少なく、軽快な音楽にあわせて楽しく運動しましょう。 参加費 2,610円/5回
5	季節を味わう スポーツ		9月・3月	決定次第広報で お知らせします	50	四季の移り変わりを感じながら、スポーツを楽しみましょう！ 参加費あり
6	スマート エクササイズ教室	生涯学習課 232-4917	7月・11月	町内運動施設	1回につき 10	各5回シリーズ。タオルやペットボトルを使って、短時間でスマートに運動しませんか？ 参加費 1,110円/5回
7	ボディメイク レッスン教室		6.9.1月	町内運動施設	1回につき 10	各5回シリーズ。女性向けの健康スポーツプログラム。ストレッチ、ソフトエアロビクス等で運動不足を解消しましょう。 参加費 1,110円/5回
8	貯筋運動教室		5.10.2月	町内運動施設	1回につき 10	各5回シリーズ。 参加費 1,350円/5回
9	健康体操教室	東部町民 センター 232-3803	毎月 第1.3 月曜日	東部町民センター	1回につき 10	全20回。心と体を健やかに。ほどよく体を動かしましょう。 参加費 4,000円/年
10	3B体操教室		毎月 第1.3 火曜日		1回につき 10	全20回。3種類の道具を使って行う健康体操です。 参加費 4,000円/年
11	健康体操	南部町民 センター 292-3200	毎月第2 月曜日	南部町民センター	1回につき 10	参加費 2,000円/年
12	気軽にダイエット 体操	三里木町民 センター 232-5536	第2.4 火曜日	三里木町民センター	1回につき 10	全18回。有酸素運動や筋トレを中心とした体質改善を目的とした体操です。 参加費 3,600円/年
13	特定保健指導 参加	健康・保険課 232-4912	通年	・光の森町民センター ・杉並木公園 ・管理センター等	保健指導 完了後 50	国民健康保険被保険者で、特定保健指導の対象となり、特定保健指導を受けた後に申請してください。 参加費無料

★現在、日程が決まっていない教室等については、実施時期までに「広報きくよう」で参加者を募りますので、毎月チェックをされるか、主催問合わせ先にお問い合わせください。

★ポイントが付与される時期は、申請または教室終了後から2週間～1ヵ月かかることがあります。ご了承ください。