

きくよう健康倶楽部 ポイント付与教室

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	キャロツレ教室	クラブきくよう- 273-8488	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 10P	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ンを体験しながら、 健康づくりに取組みます。 参加費 200円/1回
2	マイトレキャロピ ア教室		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 10P	毎週火曜・木曜 参加費 500円/1回
3	登山教室		年2回	決定次第広報で お知らせします	1回につき 10P	自然とふれあいながら登山体験してみませんか!?初 めての方大歓迎! 参加費あり
4	健康教室		2025年 5月28日 (水)	総合体育館 大会議室、 メインアリーナ	10P	運動と保健師・栄養管理士の講話、健康機器の 測定を行う予定です。詳しい内容が決まり次第、広 報や窓口でのチラシ配布等でお知らせします。 参加費 無料※室内シューズが必要です
5	スマート エクササイズ教室	スポーツ振興課 288-7877	8月・1月	総合体育館	1回につき 10P	各5回。曲に合わせて楽しく体を動かしましょう。 短時間で手際よく、「スマート」に運動が行える講座 です。 参加費 1,110円/5回 (保険料込)
6	貯筋運動教室		5月 9月 11月 2月	総合体育館	1回につき 10P	各5回。使って貯めよう筋肉貯筋!年をとると衰えや すい筋肉を重点的に強化し、より快適な日常生活 を送りましょう。 参加費 1,110円/5回 (保険料込)
7	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 10P	全20回。心と体を健やかに。明るく楽しい人生のた めに、程よく体を動かしましょう。 参加費 4,000円/年
8	3B体操教室		毎月 第1・3 火曜日		1回につき 10P	全20回。3種類の道具を使って行う健康体操。 色々なダンスが楽しみです。 参加費 4,000円/年
9	健康体操	南部町民センター 292-3200	毎月 第2・4 月曜日	南部町民センター	1回につき 10P	全15回。明るく、楽しく身体を動かしましょう。 参加費 3,000円/年
10	腰痛・肩こり 解消ストレッチ		毎月 第1・3 水曜日		1回につき 10P	全20回。ストレッチを中心に腰痛肩こり体操や正し い姿勢、歩き方を学びます。 参加費 4,000円/年
11	気軽にエクササイ ズ	三里木町民 センター 232-5536	第2・4 水曜日	三里木町民センター	1回につき 10P	全18回。楽しく身体を動かしてみませんか。有酸素 運動で、日頃の運動不足解消やストレス発散がで きます。 参加費 3,600円/年※室内シューズが必要です
12	健康ウォーキング (ルディイカ ウォーキング)	菊陽町 老人クラブ連合会 232-8638	第1・4 水曜日	総合体育館 ランニングコース	1回につき 10P	参加費 老人クラブ連合会員は100円/1回、 非会員は200円/1回

★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、
主催問い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。