

3月の教室紹介

ノルディック・ウオーキング教室



問い合わせ・申し込み 社会福祉協議会 ☎02275

ノルディック・ウオーキングは、2本のポールを使って歩くことで全身運動を行うことができます。通常のウオーキングより運動量が上がりますが、あまり疲れを感じずに有酸素運動を長く続けることができます。



3月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	5
6	7 健康体操教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	8 3B体操 玖波公民館 13時30分～14時30分	9 ノルディック・ウオーキング教室 サントピア大竹 10時～11時30分	10 笑いヨガ教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	11 ゆる体操 (講師来館日) サントピア大竹 13時30分～15時	12
13	14 転倒予防体操 サントピア大竹 10時30分～11時30分	15 楽しくシナプソロジー (脳トレ) サントピア大竹 13時30分～14時30分	16	17 悩み別教室 (肩まわり) サントピア大竹 13時30分～14時30分	18 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	19
20	21	22	23	24	25 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	26
27	28	29	30	31		

持参品

- 共通：タオル、運動靴、飲み物など
- ゆる体操、健康体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル
- ノルディック・ウオーキング教室：リュック、帽子など（外での開催時）

元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎02153

「リフレッシュしたいけどやる機会がない」、「運動不足を解消したいけど運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。

とき

毎週水曜日（祝日を除く）
14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方（おおむね60歳以上）

持参品

タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

※教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

