

令和7年度 テーマ別運動教室 一覧



日にち	時間	場所	講師	テーマ
8月26日 (火)	10:00～ 11:15	すこやか 多目的ホール	パワーリンク	あなたの体を整える 筋力・代謝アップ運動講座 運動強度 ☆☆☆★★
9月8日 (月)		すこやか 多目的ホール	そうごスイミング クラブ	こころとからだをゆるめる 脱力エクササイズ 運動強度 ☆☆☆☆★
9月26日 (金)		ジオアリーナ 多目的室	そうごスイミング クラブ	ストレッチ+ちょこっとウォーク ～まずは10分から～ 運動強度 ☆☆☆★★
10月16日 (木)	13:30～ 14:45	すこやか 多目的ホール	パワーリンク	今から始める膝ケア運動講座 運動強度 ☆☆☆☆★
10月31日 (金)		ジオアリーナ 多目的室	そうごスイミング クラブ	気軽にリフレッシュ！ 初心者向けウォーキング講座 運動強度 ☆☆☆★★
11月10日 (月)		湯ったり勝山	パワーリンク	プラス10分！ 毎日できるカラダ改革 運動強度 ☆☆☆★★
11月28日 (金)		ジオアリーナ 多目的室	そうごスイミング クラブ	気分すっきり！ はじめての“リフレッシュ散歩”講座 運動強度 ☆☆☆★★
11月30日 (日)	10:00～ 11:15	すこやか 多目的ホール	パワーリンク	親子で遊んで運動しよう カラダもココロも元気アップ教室 運動強度 ☆☆☆★★
12月4日 (木)	13:30～ 14:45	すこやか 多目的ホール	パワーリンク	燃やす！締める！続ける！ 健康ダイエット運動講座 運動強度 ☆★★★★
12月12日 (金)		ジオアリーナ 多目的室	そうごスイミング クラブ	姿勢美人になる！ 脱・スマホ猫背ウォーキング 運動強度 ☆☆☆★★
1月15日 (木)		湯ったり勝山	そうごスイミング クラブ	こころも身体も整えるゆるヨガ 運動強度 ☆☆☆☆★
2月2日 (月)		すこやか 多目的ホール	パワーリンク	メタボを撃退！ 脱おなかポッコリ運動講座 運動強度 ☆★★★★

【定員】20名（先着順）

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、内履き（ジオアリーナ会場のみ）

【お申込み先】 福祉健康センターすこやか（②入口）

健康体育課 健康増進係 87-0888