

個別プログラム運動教室



勝山市では個人の体力や目的に合わせた運動プログラムを作成する「個別プログラム運動教室」を開催しています。

トレーニング機器の正しい使用方法などをお伝えしながら無理のない範囲で実践できるトレーニングで生活習慣病やフレイル予防を目指しています。気軽にご参加ください。

対象者 ▶ 15歳以上の勝山市民

参加費 ▶ 1回500円

会場 ▶ ジオアリーナ
トレーニングルーム

ココがすごい!!



申込方法など
詳細はこちら

その ① 自分の目的に合った運動で
理想のカラダになれる

その ② 少人数制の教室のため、きめ細かい指導を受けられる

体験者の声

体の具合に合わせて、無理のない範囲で丁寧に教えていただき、とても勉強になりました。これを機会に運動を続け元気で長生きしていきたいです。

皆さんの目標や目的に合わせてトレーニングを教えますので気軽にご参加ください。

健康運動指導士 河野さん



勝山市高齢者連合会の活動紹介 ふれあいまつり

勝山市高齢者連合会(市高連) って？

各地域の老人クラブが集まった組織です。軽スポーツ大会や講座など市全体のクラブが集うイベントを企画・運営し、各老人クラブの活動を支援しています。

楽しく・唄って・踊って ～豊かで生きがいある長寿社会を～

ふれあいまつりは、高齢者が生きがい活動を発表し交流を深める場です。毎年開催されており、参加者は日ごろの成果を発表し、他の会員たちとのふれあいを楽しみます。



▲平泉寺老人クラブの皆さん

衣装は、御開帳に向け平泉寺町リメイクサークルの方々が作成したものを活用しました。



自分たちで小道具などを手作りして、踊りと演劇を披露しました！
お客さんに楽しんでもらえ、こちらも楽しかったです！

かつやま恐竜スクール2025 活動レポート(前編)

恐竜の話題を
お届けします

勝山 × 恐竜

恐竜を軸に広がる、まちの取り組み



「もっと恐竜のことを知りたい」



結成式 (6/28)

第7期生の結成式を福井県立恐竜博物館で開催。受講生36人に恐竜スクールオリジナルキャップを贈呈しました。

恐竜でたくさん学び、知り、体験する「かつやま恐竜スクール」
今年度も恐竜好きな県内の小学5年生が楽しく学びを深めています。



活動の詳細は
こちら

8/9

◆第1回…「福井の恐竜について」 6/28

講師：松下課長(県立恐竜博物館事業教育課)

恐竜の体のつくりや福井で発見された恐竜など基礎的な知識を学びました。

恐竜の腰の骨に穴が空いていることを初めて知りました！他の生き物でも調べてみたいです。



◆第2回…「恐竜を活かしたお仕事」 7/26

講師：織田代表取締役(株式会社ラコーム)

勝山の繊維産業の歴史を学び、シルクスクリーンを使った恐竜Tシャツ作りを体験しました。



友だち3人と一緒にデザインをしました。普段ではできない体験ができて良かったです。

◆第3回…「恐竜博物館研究者のお仕事」

講師：小泉学芸員(県立恐竜博物館事業教育課)

研究者の仕事や研究者になるためのロードマップを学んだほか、特別にバックヤードにも潜入。3Dプリンタを使った足跡化石のスキャニングを見学しました。

◆第4回…校外学習(石川県白山市) 8/23

全国各地から集まった研究者や学生などによる化石の集中調査の様子や桑島化石壁の露頭(中生代白亜紀前期の化石産出地で国指定天然記念物)を見学しました。

化石を見つけるためにはいろいろな道具を使い、繊細な作業で大変そうでした。



◆第5回…ディノパーク見学 恐竜化石発掘現場 観察&発掘体験

9/6