

平成29年度 健康運動教室事業

対象：
50～70代の方

ニセコ町健康運動教室

参加者募集中！

冬の運動不足を解消する為に皆さんで楽しく体を動かしませんか？

インストラクターと一緒に簡単なストレッチやリズム運動、

家でも出来るトレーニングを行いましょ！

スケジュール(内容が変更する場合がございます。ストレッチは全項目で実施致します。)

場所	時間帯	定員	日程	内容	持ち物
町民 センター 研修室 1	14:00 ～ 15:30	25 名	1回目 12月5日(火)	体力測定・基礎運動	・運動着 (動きやすい服装) ・運動靴 ・汗拭きタオル ・飲み物など
			2回目 12月19日(火)	基礎運動・かんたんトレーニング	
			3回目 1月16日(火)	かんたんトレーニング 肩こり・腰痛改善体操	
			4回目 1月30日(火)	かんたんダンベルトレーニング 有酸素運動(ボクシングエクササイズ)	
			5回目 2月6日(火)	インナーマッスルトレーニング ボール・エクササイズ	
			6回目 2月20日(火)	美 BODY エクササイズ 有酸素運動(かんたんディスコ・ステップ)	
			7回目 3月6日(火)	ストレッチポール 肩こり・腰痛改善体操	
			8回目 3月20日(火)	体力測定・トータルトレーニング	

※1月30日(火)・2月20日(火)は甘露の森フィットネスクラブにて行います。



お問い合わせ・お申し込み

申込み先:ニセコ町役場

保健福祉課 健康づくり係 齋藤、上仙

TEL: 44-2121