

令和6年度 東近江市国民健康保険運動教室

各教室受講料

2,000円

※国民健康保険に加入していない方は、2,500円です。

運動不足解消!!!
楽しみを作りませんか。

各教室6日間

詳しい内容は開催場所へお問合せください。

おくのの運動公園 TEL 0749-46-0227

ハルテックウォーク 教室 受付日8月15日から **定員20名**

ポールを使った簡単な歩行運動。効果的な全身運動で注目されています。

開催日：9/12・19・26 10/3・10・17 各木曜日 時間：10:00～11:00 講師：高野 元男

ひばり公園(みすまの館) TEL 0749-45-3363

美温活リンパストレッチ 教室 受付日9月1日から **定員10名**

リンパ流しやツボ押し、簡単なストレッチで体温・免疫力向上のための血流を改善させ、心身ともにリフレッシュします。

開催日：10/16・23・30 11/6・13・20 各水曜日 時間：9:30～10:30 講師：太田 歩

健康づくり体操 教室 受付日9月1日から **定員10名**

肩こり・腰痛予防、免疫力と体力アップに効果的な体操やストレッチで、楽しく健康な身体づくりのお手伝い。

開催日：10/17・24・31 11/7・14・21 各木曜日 時間：10:00～11:00 講師：浦部 昌紀

ウェルネス八日市 TEL 0748-22-8800

カラダらくらくヨガ 教室 受付日8月1日から **定員12名**

初級レベルでカラダの柔軟性や年齢に関係なく、誰にでも気軽に始められるヨガで、楽しくカラダをリフレッシュ。

開催日：10/4・11/1・15・29 12/6・20 各金曜日 時間：13:30～14:30 講師：赤尾 智香

けんこう卓球 教室 受付日8月1日から **定員12名**

けんこうのためや運動不足解消に個人レベルに合わせて基礎から指導します。

開催日：9/10 10/1・29 11/19 12/3・17 各火曜日 時間：14:00～15:30 講師：竹内 恵

蒲生体育館 TEL 0748-55-2920

健康体操 教室 受付日8月1日から **定員10名**

だれでも簡単に出来る健康体操です。からだに無理のない範囲で体操やストレッチを仲間とともに楽しく行います。

開催日：9/6・20・27 10/4・18・25 各金曜日 時間：9:30～10:30 講師：伴 綾子

骨盤底筋エクササイズ 教室(女性限定) 受付日8月1日から **定員10名**

骨盤底筋とは体の中心を支えるインナーマッスルの一つです。鍛えることで尿漏れや便秘の予防・改善することができます。

開催日：9/12・19・26 10/4・18・25 各木曜日 時間：10:00～11:00 講師：今若 公美

てんびんの里学習センター(あじさいホール) TEL 0748-48-7100

とにかくゆったり健康体操～エイジレスヨガ～ 受付日8月25日から **定員15名**

年齢に関係なくその人にあった動きで、カラダとココロをゆったりときほぐし、スッキリした気分になれる運動教室です。

開催日：10/3・10・17・24・31 11/7 各水曜日 時間：13:30～14:30 講師：園部 菜奈

申込方法 各受付日から受講料を添えて各会場にてお申込みください。なお、国保加入者の方は申込時に保険証のご提示が必要です。《お電話での申込は出来ません。》

主催：東近江市国民健康保険

実施団体：公益財団法人東近江市地域振興事業団