

令和8年度

東近江市
国民健康保険

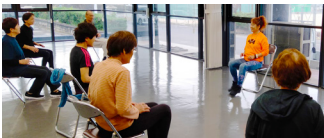
運動教室

楽しく体を動かして、いさいき健康に！

初心者の方も大歓迎！ 自分のペースで無理なく続けられる8つの教室をご用意しました。健康づくり・運動不足解消に、ぜひご参加ください。

教室一覧（各全6回コース）

A 健康体操教室



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。（講師／伴 綾子）

- 📅 金曜日 9/11・18
10/2・9・16・23
- 🕒 9:30～10:30
- 👤 10名
- 🏠 蒲生体育館 会議室
- 🎒 運動のできる服装、運動靴、ヨガマット（バスタオル）、タオル、水分補給飲料

B ノルディックウォーク教室



ポールを使った簡単な歩行運動です。効果的な全身運動で注目されています。

（講師／高野 元男）

- 📅 木曜日 9/17
10/1・8・15・22・29
- 🕒 10:00～11:00
- 👤 20名
- 🏠 おくの運動公園
- 🎒 日よけ帽子、タオル、水分補給飲料、雨天時の体育館シューズ

C 美温活リンバストレッチ教室



リンパ流しやツボ押し、簡単なストレッチ、筋トレを行うことにより、血流を良くし、体温・免疫力を上げ不調を改善していきます。日々の運動不足を解消し、心身ともに健康を手に入れましょう!!（講師／太田 歩）

- 📅 土曜日 10/10・17・31
11/7・21・28
- 🕒 10:00～11:00
- 👤 10名
- 🏠 ひばり公園（みすまの館）
- 🎒 動きやすい服装、フェイスタオル、水分補給飲料、裸足または5本指ソックス

D マットピラティス教室



初心者の方大歓迎!

身体に意識を向けて、呼吸を使いながら身体の内側を整えましょう。ピラティスは、背骨をゆっくり動かすことでカラダの軸を整え、スッと軽くなる感覚を味わえる心地よいエクササイズです。（講師／MAKI）

- 📅 水曜日 10/7・21・28
11/11 12/2・9
- 🕒 10:00～11:00
- 👤 10名
- 🏠 ひばり公園（みすまの館）和室
- 🎒 運動のできる服装（素足になれるように）、タオル、水分補給飲料

E 体に優しいカラダらくらくヨガ教室



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出来る教室です。（講師／木戸 早苗）

- 📅 金曜日 10/2・16・30
11/13・27 12/4
- 🕒 13:30～14:30
- 👤 12名
- 🏠 ウェルネス八日市 教養文化室
- 🎒 運動のできる服装、タオル、水分補給飲料、ヨガマット（お持ちでない方は貸出しあります。）

F 卓球を通じて生き生き健康な体づくりの教室



健康のためや運動不足解消に個人のレベルに合わせて基礎から始められる教室です。（講師／竹内 恵）

- 📅 火曜日 9/15 10/6・27
11/17 12/1・15
- 🕒 14:00～15:30
- 👤 12名
- 🏠 ウェルネス八日市 体育館
- 🎒 運動のできる服装、タオル、水分補給飲料、体育館シューズ、卓球ラケット（お持ちでない方は貸出しあります。）

G カラダを支える筋力アップヨガ教室



おなか周りや姿勢保持に必要な筋肉を鍛えていきましょう。おもりをせず自分の体を負荷にして緊張を与えることで筋力を高めます。（講師／園部 奈菜）

- 📅 火曜日 10/6・20・27
11/10 12/1・15
- 🕒 13:30～14:30
- 👤 12名
- 🏠 てんびんの里文化学習センター
- 🎒 運動のできる服装、タオル、水分補給飲料、ヨガマット

H リフレッシュ健康運動教室



運動が苦手な方や初心者の方OK

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせ、楽しく体を動かしながら健康維持とリフレッシュを目指す教室です。（講師／竹井 英美）

- 📅 金曜日 10/2・9・16・23
11/6・13
- 🕒 13:30～14:30
- 👤 10名
- 🏠 総合運動公園布引陸上競技場
- 🎒 運動のできる服装、運動靴、ヨガマット（バスタオル）、タオル、水分補給飲料

各施設へ直接
お申込みください

お申込み
受付開始日

教室

A B E F

G H

C D

8月1日(土)～

9月1日(火)～

9月2日(水)～

各教室の
受講料

国保加入者 各 2,000円(6回)
一般 各 2,500円(6回)

※国保加入者の方は、資格確認書又は、資格情報のご提示が必要です

会場・お申し込み先一覧

教室	施設名	住所	連絡先
A	蒲生体育館	東近江市市子川原町 679 番地	TEL 0748-55-2920 IP 050-5801-2920
B	おくの運動公園	東近江市青山町 70 番地	TEL 0749-46-0227 IP 050-5801-0227
C・D	ひばり公園（みすまの館）	東近江市池庄町 610 番地	TEL 0749-45-3363 IP 050-5801-3363
E・F	勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市	東近江市建部上中町 561 番地	TEL 0748-22-8800 IP 050-5801-1137
G	てんびんの里文化学習センター	東近江市五個荘竜田町 583 番地	TEL 0748-48-7100 IP 050-5801-7100
H	総合運動公園布引陸上競技場	東近江市芝原町 1503 番地	TEL 0748-20-1230 IP 050-5802-8801