

健康づくり 運動講座

参加者募集

ルディックウォーキング9月コース

◆特徴◆

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担を軽減すると同時に、上肢の運動量を多くしてエネルギー消費量をUP! 歩きの他、エクササイズやストレッチもできるので、バリエーションに富んだ運動を楽しめます。

日時：9月5日・12日・26日(月)
午後1時30分～午後3時30分

会場：諏訪湖畔
健康スポーツゾーン
集合：健康フィールド駐車場
定員：20名(先着順)



芝生でウォーク&フィットネス

◆特徴◆

体力、筋肉量、体脂肪量等を測定し、科学的根拠に基づいた運動(インターバル速歩・TRXトレーニング®・ストレッチ)を行う講座です。いつまでも自分の足で歩くための行動を!

日時：9月7日・21日・10月5日・19日・11月9日・30日
12月14日・1月18日・2月15日・3月15日(水)
午前10時～午前11時30分

会場：健康フィールド
(屋内・屋外)
定員：15名(先着順)



みずべフィットネス 第2期

毎回5kmほどの距離を歩きます。

◆特徴◆

ウィズコロナ時代にマッチした屋外運動講座です。高木運動公園と健康スポーツゾーン健康器具15基を使ったエクササイズとウォーキングを行います。筋トレ+有酸素運動のベストトレーニングを実践。筋量アップや強い骨をつくるのが期待できます。

日時：9月14日・28日・10月12日・26日
11月9日・16日(水)
午前10時～正午

集合：高木運動公園
定員：20名(先着順)



#週末 #夜活 #湖畔 #チルタイム フットライトツアー ナイトWalk・ナイトRun

◆特徴◆

週末の夕暮れ後、1週間頑張ったカラダを整える、アクティブレストな教室です。心地のいい歩きと走りでの疲労回復とリフレッシュ! コースに整備された2色の光を使い分けながらWalk&Run!

日時：8月26日(金)
午後7時～午後8時
集合：健康フィールド駐車場
定員：20代～50代
15名(先着順)



■ 申し込み・問い合わせ 下諏訪町 教育こども課 健康サポート係 (健康ステーション内)
☎75-5546 FAX: 75-5547 E-mail: kenkous@town.shimosuwa.lg.jp



いずみ湖公園で

カヌーを楽しもう!

いずみ湖へ行こうよ!! 大自然の中でカヌーを楽しみませんか?

★子どもからお年寄りの方まで楽しめる初心者向けの扱いやすいカヌーを揃えました! 気軽にお越しください!

●利用申込み方法【予約】

- ・担当課窓口：建設水道課 都市整備係
- ・受付時間は、土・日・祝日を除き、毎日午前8時30分～午後5時15分までです。(電話での受付不可)
※予約していなくても、現地にカヌーに空きがあれば、ご利用が可能です。

●利用受付方法【カヌーに乗る時】

- ・受付は、いずみ湖(グラウンド側)にあるカヌー管理棟になります。
なお、カヌー利用時に必要な物はカヌー一場にございますので、手ぶらでご利用いただけます。
- ・濡れる場合がありますので、濡れてもいい・動きやすい服装をおすすめします。

施設名	利用期間及び時間	使用料
カヌー場 受付：いずみ湖カヌー管理棟 連絡先 ☎0266-58-9772 いずみ湖テニスコート管理棟	4月17日(日)～11月27日(日)	貸出利用券 1人1時間 200円
	土・日・祝日のみ開園(※8月は毎日開園) 午前9時～午後6時	持込利用券 1人1時間 100円 ※持込とは、個人所有のものをいう。

■ 問い合わせ 下諏訪町 建設水道課 都市整備係 ☎27-1111 (内線243)