

子どもから高齢の方まで、幅広い世代の方が受講しやすい講座を開催します。  
それぞれ特色のある内容の中から、自分にあった講座を探してみてください。

講座① フィールド健康教室

◆特徴◆ 【全6回】

屋内の健康フィールド芝生でウォーキング、TRX® サスペンショントレーニング（筋力運動）、ストレッチなどを行う講座です。筋力アップや柔軟性向上を目的に、健康なカラダづくりをお手伝いします！

日時：1月12日・26日・2月2日・16日  
3月9日・23日(木)  
午後2時～午後3時

会場：健康フィールド(屋内)  
定員：15名(先着順)



講座④ ポールでストレッチ

◆特徴◆ 【全3回】

トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテム。効果的に使ってみませんか？コツとポイントを掴んで、お家でも日常使いをしてみましょう。

日時：1月18日・2月15日・3月15日(水)  
①昼コース 午後2時～午後2時45分  
②夜コース 午後7時～午後7時45分

会場：健康フィールド(屋内)  
定員：①コース15名  
②コース15名  
(先着順)



講座② 70歳からのシニア運動塾

◆特徴◆ 【全6回】

健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩® プールでの運動を各回交互に行う講座です。トレーニングマシンで運動してみたい、プールのウォーキングに興味がある、転ばないための基礎筋力をつけたいという方にピッタリ！70歳以上の方が対象です。

日時：1月13日・27日・2月17日・24日  
3月10日・24日(金)  
午後2時～午後3時

会場：健康ステーション、ゆたん歩®  
定員：70歳以上の方8名(先着順)



講座⑤ 親子でヨガ

◆特徴◆ 【全3回】

やさしい動きに親子でのポーズ、心地よい時間を過ごしてみましょう。

日時：1月22日・2月26日・3月26日(日)  
午前10時～午前11時15分

集合：健康フィールド(屋内)  
定員：保育園児から小学3年生までの親子  
10組(先着順)



講座③ コアトレーニング講座

◆特徴◆ 【全6回】

TRX®を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、短時間で効率的に燃焼エクササイズ。コアトレ、ストレッチなど、体のコンディショニングを実践します。働く世代の方におすすめ！

日時：1月16日・30日・2月13日・27日  
3月13日・27日(月)  
午後7時～午後8時

会場：健康フィールド(屋内)  
定員：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

可能の方はメールによるお申込みをお願い致します。