

単発講座① ミュージックフローヨガ 1回講座

◆特徴 骨格調整ワークで身体を整え、音楽に合わせて動くヨガレッスンです。ヨガの常識を覆します！

日時：① 3月18日(土) 午前11時～正午
 ② 3月23日(木) 午後7時～午後8時
 ①・②どちらかのコースを選んでください。
 会場：健康フィールド(屋内) 定員：15名(先着順)

単発講座② ムーンサイクルヨガ 全2回

◆特徴 季節の変わり目3月、寒暖差による不調や花粉症シーズンの到来、環境の変化など目まぐるしい季節がやってきます。今回は女性限定で、心と体にやさしいヨガでカラダをほぐしながらバランスを整えていきます。

日時：3月22日・29日(水) 午後7時～午後8時15分
 会場：健康フィールド(屋内)
 定員：女性15名(先着順)

春から夏の健康づくり

運動講座 6選

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 全6回

◆特徴 芝生上でウォーキング、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。

日時：4月13日・27日・5月11日・25日
 6月8日・22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 全3回

◆特徴 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の使い方のコツとポイントをレッスンします。

日時：4月12日・5月10日・6月14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(先着順)
 会場：健康フィールド(屋内) 定員：各コース15名

講座② 70代のためのシニア運動塾 全6回

◆特徴 トレーニングマシン、プールでの運動を各回交互に行う講座です。フレイル対策におすすめです。

日時：4月7日・21日・5月26日
 6月2日・16日・30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歳から79歳で、全日程参加可能な方 8名(先着順)

講座⑤ 親子トランポリン教室 全3回

◆特徴 お子さんを中心に、付添いの保護者の方も大型トランポリン体験ができます。普段はできない運動体験を！

日時：4月16日・5月21日・6月11日(日)
 午前10時～午前10時50分 保育園児クラス
 午前11時10分～正午 小学生クラス
 集合：健康フィールド(屋内)
 定員：園児親子4組 小学生親子4組(先着順)

講座③ コアトレーニング講座 全6回

◆特徴 TRX®を使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)により、効率的なトレーニングが可能！

日時：4月10日・24日・5月8日・22日
 6月12日・26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)

講座⑥ 初心者ルディックウォーキング教室 全2回

◆特徴 これから始めたい方や初心者の方向けの基本講習を桜の季節に開催します！

日時：4月10日・24日(月)
 午後1時30分～午後3時30分
 会場：健康フィールド駐車場(集合)
 定員：15名(先着順)

◆全8講座の申込み方法◆

- 受付開始：3月8日(水) 午前9時
- 下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。(お電話・メールによる申込みは不可)
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。(定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。)

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/f/33bWu>



■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