

使いこなそう



ダンベル&チューブ トレーニング講座

細かな筋群をターゲットに！
きれいな身体づくりに効果的！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 10名（先着順）



ご自身の運動メニューを増やしませんか？マシントレーニングと組み合わせるとより効果的に、また自宅でも活用できる動きを実践します。

日程

4月 12日・19日・5月24日・31日・6月14日・21日
金曜日 全6回

時間

午後2時00分～午後3時00分（60分レッスン）

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
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。
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。）

受付開始

3/30(土)

9:00～



お問い合わせ

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） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

エクササイズ
フィットネス

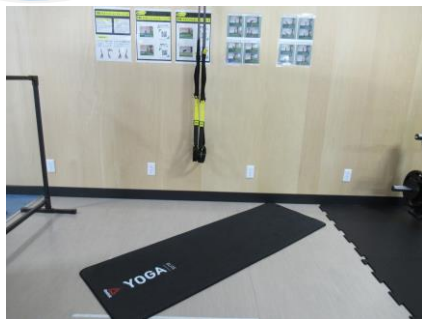


筋トレTRX + ヨガレッスン

「動」と「静」の動きを組み合わせ
充実の60分レッスンです！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 18名（先着順）



前半はサスペンショントレーニングで「動き」を入れ、後半は「静か」にカラダを整える、一度に2つのエクササイズを満喫できるレッスンです。

講師：下諏訪町健康サポーター 渡邊 久美先生

日程

4月 8日 5月 20日 6月 17日 月曜日
全3回

時間

午後2時00分～午後3時00分

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
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。
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。）

受付開始

3/30(土)

9:00～



お問い合わせ

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） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

初心者ノルディックウォーキング教室 ← 参加者募集←

申込み制
定員8名

～満開の桜の下でノルディックウォーキング！基本の歩き方を実践しましょう～

◇ノルディックウォーキング◇

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担は軽減するのに対し、上肢の運動量が多くなりエネルギー消費量は20%アップ！！
背中の筋肉を動かし、姿勢の改善にも繋がります。初めての方でも安心して取り組むことができる新しいウォーキングスタイルです。

<<教定事項>>

1月コース対象者 ノルディックウォーキングを始めたい方、初心者の方

初心者繪



開催日時

プログラム

集合場所

1回	4月8日(月) 13:30～15:00	ポールの取り扱い方/ポールで準備運動/歩きはじめのポール術	健康フィールド 駐車場
2回	4月15日(月) 13:30～15:00	ポールストレッチ①/基本のノルディックウォーキング/ポールエクササイズ	

*ノルディックウォーキングポールはこちらでお貸しします。ご自分のポールがある方はお持ちください。

申込み方法

- 受付開始:3月30日(土)午前9時
- 電話または二次元コードよりお申込みください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】

<http://logoform.jp/564uP1>



参加にあたり

- ・手ぶらで外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- ・水分補給の飲み物
- ・雨天時は室内で行いますので上履きをご用意ください



問い合わせ

下諏訪町 教育子ども課 健康サポート係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail: kenkons@town.shimosuwa.lg.jp

湖畔
夜活
千ルタイム

スポーツゾーン フットライトナイトツアー



復活

ナイトWalk・ナイトRun

夜ってひとりで心配・・・
普段走る習慣がない・・・

ご安心下さい!

募集

- ・対象 20代～50代町内在住・在勤
- ・定員 8名(先着順)



自分にとって心地のいい歩き、自分にとって心地のいい走りで、週の真ん中水曜日に夜活しませんか?夏のカラダをクールダウン、アクティブレストで疲労回復・心身調和!

注) ランニング教室ではありません。自身で取り組める範囲の歩きと走りで身体を整えます。

フットライトとは

諏訪湖畔ウォーキングロードに、10m毎に光を放つフットライトが設置されています。2色の光の使い分け方など、この講座で実践します。

日時

5月8日・22日 水曜日

午後7時00分から午後8時15分

集合

健康フィールド駐車場 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

飲み物・タオル

申込

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。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。)



受付開始

3/30(土)

9:00～

雨天時は屋内フィールドにて美姿勢チェックとカラダのコンディショニングを行い、歩きに活かすトレーニングを行います。上履きを持参してください。

お問い合わせ

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) TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

フィールド健康教室

どんな講座？

講座の目的

筋力アップ・柔軟性向上・関節痛予防

健康フィールド(屋内)を使い、芝生でのウォーキング、TRX®トレーニング(筋力運動)、ストレッチを行う講座です。

▶ 対象者 町内在住・在勤者優先 ▶ 定員 18名(先着順)

日程

4月11日・25日 5月16日・30日 6月13日・27日
木曜日 全6回

時間

午後2時00分から3時00分

会場

健康フィールド(屋内)

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
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。
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。)



受付開始
3/30(土)
9:00~

健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩°プールの両方で運動することで身体機能の向上を目指す！



シニア運動塾

こんな方におすすめ

- トレーニングマシンで運動してみたい
- いつまでも健康なカラダを保ちたい
- プールのウォーキングに興味がある
- 転ばないために基礎筋力をつけたい

日程

4月15日・22日・5月13日・27日・6月10日・24日
月曜日 全6回 ※全日程ご参加ください

時間

午後2時00分から3時00分

会場

健康ステーション【4/15・5/13・6/10】
高浜健康温泉センター ゆたん歩°【4/22・5/27・6/24】

持ち物

健康ステーション（利用料もしくは回数券・利用者登録証・室内靴・飲み物・タオル）
ゆたん歩°（入館料・水着・スイムキャップ・お風呂道具）
・各回それぞれ入館料がかかります ・高齢者応援カードをお持ちの方はゆたん歩° 会場に持参願います

申込

電話または二次元コードよりお申込みください。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。）



- ▶ 対象 シニア世代
- ▶ 定員 5名（先着順）

受付開始

3/30(土)
9:00~

お問い合わせ

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） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp



コアトレーニング講座

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 18名(先着順)

どんな内容？

- ◆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
- ◆コアトレやストレッチなど、体のコンディショニングを実践



日程

4月15日・22日・5月13日・27日・6月10日・24日
月曜日 全6回

時間

午後7時00分から8時00分

会場

健康フィールド(屋内)

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
 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。
 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。)



受付開始
3/30(土)
 9:00~

お問い合わせ

使いこなそう

◇ 昼コース から選べる
◇ 夜コース



ポールでストレッチ



家にあるけど使っていない…
使い方が自己流です…

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 18名（先着順）



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、お家でも日常づかいをしてみましよう！

日程

4月10日・17日 5月15日・29日 6月12日・19日
水曜日 全6回

時間

- ①昼コース：午後2時00分から午後2時45分
- ②夜コース：午後7時00分から午後7時45分

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
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。
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。）

受付開始

3/30(土)

9:00~



お問い合わせ

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） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

親子トランポリン教室

このサイズの浮遊感を体験☆



募集

町内在住 保育園児の親子

定員 園児親子各クラス5組 計10組

直径4mのトランポリンを親子でJUMPしませんか？大人は運動不足の解消とストレス発散、お子さまは楽しくJUMPで体幹トレーニング！ご参加お待ちしております。

講師：下諏訪町健康サポーター 百瀬 圭先生 (Tora jam)

日程

4月14日(日) 5月5日(日) 6月16日(日)

全3回

時間

①保育園児10時クラス 10:00~10:50
②保育園児11時クラス 11:10~12:00 (各クラス50分レッスン)

会場

健康フィールド(屋内) 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

初参加の方が対象になります。
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。
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。)



受付開始

3/30(土)

9:00~

女性の心と体に
やさしいヨガ



ムーンサイクルヨガ

心身軽やかに、快適な日々を
過ごしていきましょう！

募集 定員 18名 (先着順)

講師：石垣 麻衣子先生



季節によって変化する心や体に寄り添えるよう、このクラスでは月の礼拝やゆったりとした呼吸と共にポーズを行い、体、呼吸、心へ意識を広げいきます。ゆったりとした空間で心身のバランスを整えていきましょう。

日時

4月24日(水) 5月22日(水) 6月26日(水)
19:00~20:15 (75分クラス)

会場

健康フィールド(屋内) 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

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。
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。)

受付開始

3/30(土)
9:00~

申込み 二次元(QR)コード



お問い合わせ

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)

〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp