

令和7年度も
開催します！
(要申込)



【年間予定・保存版】 令和7年度 ここから運動教室のお知らせ

～こころもからだもしあわせに～

昨年度、歩き方のチェックやヨガ、ストレッチなど、毎月1回さまざまな運動に取り組んできた「ここから運動教室」。本年度も、育児中のパパママ世代から、健康長寿を目指す高齢者まで、幅広い方を対象に実施します！

参加された方の中から、抽選で商品券を進呈する予定です。詳細は参加時にお知らせします。

申込方法＝町公式LINE・窓口・電話にて、下記申込先まで
申込受付期間＝各開催日の前月5日～開催日7日前の17:15まで
(閉庁日の場合は翌開庁日)



LINE 申込

4月は、4月7日(日)～受付開始します。

定員＝30人程度

先着順ですが、定員を超えた場合は初めて参加する方を優先します
別室保育＝おおよそ生後3カ月～保育園・幼稚園へ入園していない乳幼児
事前予約制(定員8名、先着順)

申込先＝健康課 健康増進係(役場1階5番窓口)

☎075-956-2101(内)131～135



講師＝
山口敦子先生
(健康運動
指導士)



令和7年度 開催予定表(年12回)

内容	日程		曜日	時間	保育 (預かり保育は先着8名:要申込)	定員
気分スッキリ ヨガ —ここから始めてみよう—	令和7年	4月21日	月	9:40 受付開始 10:00 教室開始 (保育は 9:45から 受入れ開始します)	なし	各回 30名
		12月1日	月		なし	
赤ちゃんも一緒に 多世代ヨガ! —泣いてもかましまへん— ⚠️ 注意事項 赤ちゃんが、泣いても大丈夫な人! 親子連れ中心の教室となります	令和7年	5月26日	月		各回 赤ちゃんと一緒にヨガをしますので、 見守り保育をします (同じ部屋に保育士を配置します)	各回 大人 20名
		8月8日	金			
		11月10日	月			
歩き方講座 —骨盤を意識して「美姿勢づくり」!—	令和7年	2月9日	月		各回 30名	なし
		6月16日	月			別室で預かり保育をします
		9月1日	月			なし
	令和8年	3月6日	金			別室で預かり保育をします
筋力アップ ヨガ	令和7年	7月7日	月		なし	各回 30名
	令和8年	1月19日	月		なし	

Healthcare letters
健康課からのお知らせ

Fire Department
消防(火)の部

Survive
シリーズ防災

Longevity
長寿苑からのお知らせ

Relax
図書室だより

Town Topics
まちの話

Information
インフォメーション

Message
伝言板