

# 夏の運動講座 5選

受講料無料♪  
保険料のみで参加可能

5月28日(土)  
受付開始

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: 7月14日・21日・8月4日・18日  
9月1日・15日(木)  
14時~15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: 7月13日・8月17日・9月14日(水)  
①昼コース 14時~14時45分  
②夜コース 19時~19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: 7月8日・29日・8月19日・26日  
9月2日・9日(金)  
14時~15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: 7月24日・8月21日・9月25日(日)  
10時~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: 7月11日・25日・8月8日・22日  
9月12日・26日(月)  
19時~20時

会場: 健康フィールド(屋内)  
定員: 15名(先着順)



定員になり次第、  
申込み締め切りとなります。  
お申込みはお早目に♪

■ 講座申し込み・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)  
☎75-5546 FAX: 75-5547  
E-mail: kenkous@town.shimosuwa.lg.jp