

# R8 年度 健康運動教室 ～チャレンジ☆フィットネス～

能代市では、生活習慣病予防のために運動習慣を身につけることを目的に、健康運動教室（チャレンジ☆フィットネス）を開催します。体重が増加気味だったり、健診で気になる値があったり、運動不足を感じている方へ、新しい運動に出会う・運動をはじめるきっかけづくりに是非ご参加ください。

## 申込み(各回受付期間中に申込ください)

参加無料！

健康づくり課へ電話で申込み

対象：能代市民の方・能代市の事業所にお勤めの方

## 持ち物

動きやすい服装

汗拭きタオル、飲み物

各回指定の持ち物(下表参照)



## 《能代地域》@ NODEN アリーナ(能代市総合体育館)

|    | 日時                            | 内容                  | 講師      | 持ち物                 | 会場            | 定員 | 受付期間            |
|----|-------------------------------|---------------------|---------|---------------------|---------------|----|-----------------|
| 1  | R8 9/29 (火)<br>19:00～20:00 月  | エアロビクス              | 安井加奈子さん | 運動靴                 | 格技場           | 15 | 8/25～<br>9/24   |
| 2  | R8 10/6 (火)<br>19:00～20:00 月  | キック&パンチ             | 浅利ゆみさん  | ヨガマットかバス<br>タオル、運動靴 | 格技場           | 15 | 8/25～<br>9/29   |
| 3  | R8 10/9 (金)<br>14:00～15:00    | 腹筋ヨガトレ              | 佐藤香蓮さん  | ヨガマット<br>(お持ちの方)    | 格技場           | 15 | 8/25～<br>10/2   |
| 4  | R8 10/20 (火)<br>19:00～20:00 月 | ピラティス               | 猿田千秋さん  | ヨガマット<br>(お持ちの方)    | 格技場           | 15 | 9/25～<br>10/13  |
| 5  | R8 11/9 (月)<br>14:00～15:00    | ヨガ<br>(初心者向け)       | 鎌田裕美さん  | ヨガマット<br>(お持ちの方)    | 格技場           | 15 | 9/25～<br>11/2   |
| 6  | R8 11/17 (火)<br>14:00～15:00   | ダンスエアロビクス           | 寺中啓太さん  | 運動靴                 | 格技場           | 30 | 10/23～<br>11/10 |
| 7  | R8 11/26 (木)<br>14:00～15:00   | 太極拳<br>(初心者向け)      | 丸橋多美子さん | 運動靴                 | 格技場           | 15 | 10/23～<br>11/19 |
| 8  | R8 12/7 (月)<br>18:30～20:00 月  | 筋肉トレーニング<br>(マシン使用) | 小笠原光さん  | 運動靴                 | トレーニング<br>ルーム | 15 | 10/23～<br>11/30 |
| 9  | R8 12/18 (金)<br>19:00～20:00 月 | 青竹～Wの刺激             | 保坂公美さん  | 厚手の靴下か<br>靴下の重ね履き   | 格技場           | 15 | 11/25～<br>12/11 |
| 10 | R9 1/19 (火)<br>14:00～15:00    | フィットネスダンス・<br>ZUMBA | 大瀧賢一さん  | 運動靴                 | 格技場           | 15 | 12/25～<br>1/12  |

## 《二ツ井地域》@ 二ツ井公民館

|   | 日時                            | 内容            | 講師      | 持ち物              | 会場   | 定員 | 受付期間            |
|---|-------------------------------|---------------|---------|------------------|------|----|-----------------|
| 1 | R8 10/29 (木)<br>19:00～20:00 月 | エアロビクス        | 安井加奈子さん | 運動靴              | 大会議室 | 15 | 9/25～<br>10/22  |
| 2 | R8 12/1 (火)<br>14:00～15:00    | ヨガ<br>(初心者向け) | 佐藤香蓮さん  | ヨガマット<br>(お持ちの方) | 大会議室 | 15 | 10/23～<br>11/24 |



【お申込み・お問合わせ先】

能代市健康づくり課(能代市保健センター内)

TEL: 58-2838 ☎