

50歳からの筋トレ教室

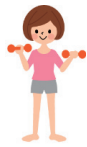
日時 火曜日 10:30~11:30 (16回)
4/2, 9, 16, 23, 5/14, 21, 28, 6/4, 11
18, 25, 7/2, 9, 30, 8/6, 20

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 30名

参加費 8,000円

持ち物 飲料水 タオル



50歳を過ぎると足腰を中心に筋肉の減少が加速します。この教室では下半身を中心に、全身の筋肉を使って筋力の維持・向上、からだの機能向上を目指します。50歳以下の方ももちろん大歓迎です。

講師 伊藤 雅介 (健康運動指導士)

65歳からの筋トレ教室

日時 火曜日 13:30~14:30 (15回)
4/2, 9, 23, 5/14, 21, 28, 6/4, 11
18, 25, 7/2, 9, 30, 8/6, 20

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般65歳以上 25名

参加費 7,500円

持ち物 飲料水 タオル

火曜日の午後は筋トレをしませんか。筋力を増やし基礎代謝を上げましょう。いつまでもご自身の足で歩けるよう、仲間と一緒に頑張ってみませんか。マイペースで行いましょう。

講師 八代 栄子 (みはま介護予防リーダー)

おはようストレッチ

日時 水曜日 10:00~10:30 (16回)
4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29
6/5, 12, 19, 7/3, 10, 31, 8/7

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 4,800円

持ち物 飲料水 タオル

朝のストレッチで気持ちよく一日をスタートしましょう！全身の筋肉をゆっくり伸ばしていきます。ウォーキング後のストレッチ、ボッチャの前の準備体操に是非ご参加ください。

講師 吉田 由美 (健康運動指導士)

ボッチャde健康サークル

日時 水曜日 11:00~12:00 (16回)
4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29
6/5, 12, 19, 7/3, 10, 31, 8/7

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 1,600円

持ち物 飲料水 タオル 室内シューズ



パラリンピック正式種目です。静かな中に技術を競うゲームです。クラブではみはまルールで楽しんでいます。赤と青のチームに分かれてボールを投げるだけ。初めての方大歓迎です！一度体験してみてください。体温上がりますよ！

水曜日の骨盤調整ヨガ

日時 水曜日 13:30~14:30 (17回)
4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29
6/5, 12, 19, 7/3, 10, 17, 8/7, 14, 21

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 30名

参加費 10,200円

持ち物 飲料水 タオル



骨盤を動かす事を中心としたヨガ教室です。初心者から参加できます。今の自分の骨盤の状態をみて、知ること、日頃のクセを直しましょう。骨盤周りを温めて、ほぐしながら動かす事で、自分のベストバランスに安定させていきます。

講師 阿部 笑美

心と身体を緩めるヨガ

日時 水曜日 19:30~20:30 (17回)
4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22
6/5, 12, 19, 7/3, 17, 31, 8/7, 14, 21

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 25名

参加費 10,200円

持ち物 飲料水 タオル

人と比べることなくゆったりとした深い呼吸と共に、無理のないように自分のペースで身体を動かしていきます。身体が緩めば心もリラックスします。一日の終わりにヨガを行いリフレッシュしましょう。初心者の方大歓迎です。

講師 中村 昭美

ノルディックウォーキング

日時 木曜日 9:30~10:30 (8回)
4/4, 18, 5/2, 16, 6/6, 20, 7/4, 18

会場 美浜町総合公園体育館周辺
雨天時は室内で実施

定員 一般 20名

参加費 4,000円

持ち物 飲料水 タオル (ポール貸出無料)

車ばかりで運動不足と、物忘れが進みやすくなります。この教室で心肺を鍛え、体力をつけましょう。ポールを使って歩くと上半身も鍛えることができます。ウォーキングを日課にしましょう。

講師 八代 栄子 (ベーシックインストラクター)

ノルディックウォーキングサークル

日時 木曜日 9:30~11:00 (8回)
4/11, 25, 5/9, 23, 6/13, 27, 7/11, 25

会場 美浜町総合公園体育館周辺
雨天中止

定員 一般 20名

参加費 1,000円

持ち物 飲料水 タオル



ポールを使いこなせるようになった人のためのサークルです。次は運動習慣をつけて体力アップ！友達のを広げて楽しみましょう。ポールは1回300円でレンタルします。

講師 八代 栄子 (ベーシックインストラクター)