

## ●健康イベント

参加ご希望の方は、申込開始日から受付をしますので、健康福祉課まで電話等でお申込みください。

一部イベントで参加費がかかる場合があります。

内容が変更や中止になる場合があります。

(定員：各20名)

日 時	内 容	講 師	申込開始日
6月6日(木) 8:30~9:30	朝ヨガ	インストラクター 磯野 奈央子 先生	5月23日(木)
6月23日(日) 9:30~11:30	史跡de健康ウォーキング ~武茂城下町編~	なす風土記の丘資料館 学芸員	6月10日(月)
7月1日(月) 14:00~15:00	骨盤エクササイズ	インストラクター 細澤 ゆり子 先生	6月17日(月)
7月16日(火) 18:30~20:00	元気はつらつエクササイズ ~Part 1~	理学療法士 平野 恭平 先生	7月 2日(火)
8月7日(水) 10:00~11:00	お腹スッキリピラティス	インストラクター 墨谷 真理江 先生	7月24日(水)
8月25日(日) 9:30~11:30	楽しいスマイルアップ エクササイズ	健康運動指導士 小室 史恵 先生	8月 9日(金)
9月3日(火) 18:30~20:00	元気はつらつエクササイズ ~Part 2~	理学療法士 樋口 和広 先生	8月20日(火)
9月30日(月) 18:30~19:30	リラクゼーションヨガ	インストラクター 磯野 奈央子 先生	9月13日(金)
10月9日(水) 10:00~11:00	姿勢美人ピラティス	インストラクター 墨谷 真理江 先生	9月25日(水)
10月21日(月) 10:00~11:30	健口体操 ~体の元気は口の元気から~	言語聴覚士 埜 瑞穂 先生	10月 7日(月)
11月13日(水) 9:30~11:30	史跡de健康ウォーキング ~小川地区の歴史散策~	なす風土記の丘資料館 学芸員	10月30日(水)
11月18日(月) 10:00~11:00	ZUMBA(ズンバ) ~楽しく踊ろうエクササイズダンス~	JWI認定ズンバイストラクター 土屋 佳奈 先生	11月 5日(火)
12月13日(金) 14:00~15:00	エアロサーキット	インストラクター 細澤 ゆり子 先生	11月29日(金)

### 開催場所

すこやか共生館(園地)

浮世絵パークばとう集合

ウェルフルなかがわ

なす風土記の丘資料館集合

## 初開催 ウェルフルなかがわコラボ健康イベント

原則、全日程の参加となります。各内容、全参加しても1ポイントのみ貯まります。

開催場所：ウェルフルなかがわ (定員：各20名)

内 容	日 程	時 間	対 象 者	申込開始日
ウォーキング&スイム	10月 5日(土)、12日(土)、26日(土)	19:00~ 20:00	65歳未満の町民	9月20日(金)
うえるふるフィットネス	11月 2日(土)、9日(土)、16日(土)		20歳以上の町民	10月18日(金)