

# 令和8年度運動教室のご案内

町では、健康維持・増進及び介護予防を目的として通年にわたり運動教室を実施しています。  
日々の運動不足解消のためにぜひご参加ください。日程については健康づくり関係のページでご確認ください。

## ヘルスアップ運動教室

★介護予防を目的に、ボールやマットを使用したストレッチや、筋トレ・有酸素運動を行います。  
身体機能の維持・向上を図り、いつまでも元気な体づくりを一緒に目指しましょう!

- 実施時間／10:00～11:30
- 会場／多目的研修集会施設
- 対象者／60歳以上の町民の方
- 持ち物／運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物



社会参加ポイント事業 元気がいいポイント  
ヘルスアップ運動教室はポイント付与対象です

## フィットネスクラブ

★体幹を鍛え、姿勢・動作の安定と基礎代謝量UPを目的に、ストレッチや体幹トレーニングを行います!  
一緒に血行促進、しなやかな体づくりを目指しましょう!

- 実施時間／19:00～20:30
- 会場／B&G海洋センター2階
- 対象者／20歳以上の町民の方
- 持ち物／運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット

## 夜間ヘルスアップ運動教室

★運動不足解消を目的に、有酸素運動などを行います。  
最近体重が気になっているあなた!ぜひ一緒に健康な体づくりを目指しましょう!

- 実施時間／19:00～20:30
- 会場／B&G海洋センター2階
- 対象者／20歳以上の町民の方
- 持ち物／運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット

## 各教室体験参加可能です!

申し込みしようか悩んでいる方がいましたら、体験参加も可能です。  
参加を希望される方は健康福祉課までお問い合わせください。

## 運動教室の参加には申し込みが必要です。

右のQRコードから申し込みいただくか、健康福祉課 (☎72-6934) までご連絡ください。



※基礎疾患のある方は運動してよいか必ず主治医に確認の上、申し込みください。



## 世界保健デー(7日)

世界保健機関WHO (World Health Organization) 設立記念日です。お互いに健康を意識して行動しましょう。

令和8年  
2026

# 4

April

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30～17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	31	1 ●窓口延長日	2	3	4
5	6 ●小・中学校入学式 第1学期始業式	7 ●世界保健デー	8 ●窓口延長日	9 ●夜間ヘルスアップ運動教室	10 ●ヘルスアップ運動教室	11
12 ●窓口開庁日	13	14	15 ●窓口延長日	16 ●夜間ヘルスアップ運動教室	17 ●ヘルスアップ運動教室	18 ●夏井千本桜フェスタ
19 ●夏井千本桜フェスタ	20	21	22 ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	23 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	24 ●ヘルスアップ運動教室	25
26	27 ●ママのリフレッシュ教室	28 ●育児教室	29 昭和の日	30 ●窓口延長日 ●フィットネスクラブ	1	2