

運動教室のご案内

町では、町民の健康維持・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
- 持 ち 物:運動しやすい服装、シューズ
タオル、飲み物

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
- 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
- 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!

申し込みしようか迷っている方が
いましたら、体験参加も可能です。
体験参加を希望される方は健康福祉課
に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、必ず主治医に運動してよいか確認のうえ、
申し込みしてください。



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7年
2025

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
30	31	1	2 ●窓口延長日	3	4	5
6 ●小野町消防団辞令交付式	7 ●小・中学校入学式 第1学期始業式 世界保健デー	8	9 ●窓口延長日	10 ●夜間ヘルスアップ運動教室	11 ●ヘルスアップ運動教室	12
13 ●窓口開庁日	14	15	16 ●窓口延長日	17 ●夜間ヘルスアップ運動教室	18 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	19
20 ●小野町消防団春季検閲式	21 ●ママのリフレッシュ教室	22 ●育児教室	23 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	24 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ ●すずらんサークル	25 ●ヘルスアップ運動教室	26
27	28	29 昭和の日	30 ●窓口延長日	1	2	3