

100万歩歩いて元気になろう会 無料 音楽に合わせて楽しみながら運動します。(運動強度④)

音楽に合わせて、いろいろな動きを楽しみながら運動します。終わった後には心地よい疲労感と満足感があるはずです！参加を希望される方は前日までに保健センターへお申し込みください。



木曜日 9時30分～11時30分 (町民センター)

※場所に変更になる場合があります。

ところ・時間	令和6年									令和7年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
町民センター 9時30分～11時30分	11日	9日 23日	13日 27日	11日	1日 8日 22日	12日	10日	14日 28日	12日 26日	9日 23日	13日 27日	13日

問合せ 保健センター ☎885-3131

『3B体操体験会』はじまります! 無料 ボール、ベル、ベルダーという3つの用具を使って行う体操です。

運動が苦手、運動は久しぶりという方でも無理なく、楽しく続けることができます。筋トレ、有酸素運動、脳トレなど様々な要素が一度に体験できる体操です。参加ご希望の方は、開催日の3日前までに保健センターへお申し込みください。

ボール
丸み、転がり等を利用してバランス運動、筋トレ等に使用します。

ベル
軽さ、クッション性、持ちやすさを利用し、身体機能を高めます。

ベルダー
伸び縮みを利用して、関節の可動域を広げ、筋肉の柔軟性の向上に効果的です。

時間 9時30分～11時30分

日時	令和6年									令和7年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	12月	2月	3月		
	24日 (水)	17日 (金)	6日 (木)	4日 (木)	3日 (土)	13日 (金)	17日 (木)	26日 (土)	5日 (木)	1日 (土)	14日 (金)	11日 (火)
場所	町民	横浜	町民	小屋浦	町民	小屋浦	町民	町民	町民	町民	横浜	町民
コース	④	③	③	③	②	④	①	④	③	④	③	③

※町民…町民センター 横浜…横浜ふれあいセンター 小屋浦…小屋浦ふれあいセンター

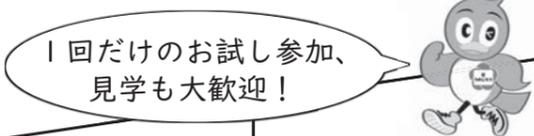
- コース ①赤ちゃん(首がすわった乳児～未就園児)と保護者向けコース **託児あり**
 ②親子(就園児～小学校低学年の児童とその保護者)コース **託児あり**
 ③初級コース(運動が苦手、運動は久しぶりという方向けコース)
 ④中級～上級コース(普段からよく動いている、しっかり動きたい方向けコース)

※横浜ふれあいセンターは会場の都合上、初級コースのみ実施します。

問合せ 保健センター ☎885-3131

身体を動かして、心も身体もリフレッシュしませんか?

坂町にはさまざまな運動教室があります。運動強度は以下の表のようになっています。参考にしてください。



運動強度① 椅子に座って ゆったり運動	運動強度② 運動が苦手な方も 大丈夫な運動	運動強度③ 有酸素運動を目的とし、心地よい疲労感を感じられる程度の運動	運動強度④ 脂肪燃焼を目的とした、汗をしっかりとける運動
いきいき百歳体操 (詳しくは28ページをご覧ください。)	元気いきいき教室 (広報さか5月号で募集)	筋力アップ教室	水中ウォーキング教室 (広報さか6月号で募集)
			100万歩歩いて元気になろう会

そのほか、それぞれの体力などに合わせてご参加いただける運動教室・事業があります!

- 3 B 体操**…子どもと楽しめるコース、大人向けの初級～上級コース等があります。詳しくは33ページをご覧ください。
- みんなでウォーキング**…毎日の歩数を記録していきます。自分に合ったペースで続けることができます。詳しくは31ページをご覧ください。
- ようよう坂町ウォーキング**…月に1回、大学、坂町役場等がそれぞれの強みを活かしたウォーキングを開催しています。運動強度は毎回異なるため、体力に合わせて楽しむことができます。
- ようよう坂町体操**…通常バージョンとゆっくりバージョンがあります。動画を坂町ホームページに公開中です。

筋力アップ教室 無料 主に椅子にすわって運動します。(運動強度②)

ストレッチで身体をほぐした後、音楽に乗ってリズム体操を行います。参加をご希望の方は、前日までに保健センターへお申し込みください。



- 火曜日** 9時30分～11時30分 (横浜ふれあいセンター)
13時00分～15時00分 (町民センター)
- 金曜日** 13時30分～15時30分 (小屋浦ふれあいセンター)

ところ・時間	令和6年							令和7年		
	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
横浜ふれあいセンター 9時30分～11時30分										
町民センター 13時00分～15時00分	7日	4日	2日	3日	1日	5日	3日	7日	4日	4日
小屋浦ふれあいセンター 13時30分～15時30分	24日	28日	26日	27日	25日	22日	20日	24日	28日	28日