

『2022-2023 還暦トレーニング教室』

	日にち	内容	集合時間	集合場所	持ち物	担当職員
NO.1	12月5日(月)	『レクリエーション…など』 ◆レクリエーションで体を動かしながら親睦を深めます。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物	菅原・中山
NO.2	12月12日(月)	『ニュースポーツ体験』 ◆ニュースポーツを満喫しましょう。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物	
NO.3	12月19日(月)	『お楽しみ会』 ◆一年の締めくくり、楽しく終わらしましょう。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物	
NO.4	1月16日(月)	『雪上レクリエーション』 ◆新年の最初は雪上で色々なレクリエーションをしましょう。	10時	プール横広場	・防寒具・長靴・手袋	
NO.5	1月23日(月)	『体力測定』 ◆6種類の体力測定種目を実施して、今の自分の体力を知りましょう！ 【体力測定種目/握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行】	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物	
NO.6	1月30日(月)	《セレクト講座》“歩くスキー” or “かんじき探 ◆冬の外は気持ちがいい♪ どちらかご希望の種目を選んで受講できます。	10時	歩くスキー…町民体育館前 以外あります！ かんじき…町民体育館前 レンタルあります	・歩くスキー用具一式 ・暖かくて歩ける格好	
NO.7	2月6日(月)	『筋力トレーニング体験』 ◆トレーニングマシンの使い方を学び、筋力アップを目指しましょう！	10時	町民体育館トレーニングルーム	・上靴 ・タオル ・飲物	
NO.8	2月13日(月)	『Let's goバス遠足♪』 ◆今年は阿寒じゃない！?	後日連絡	集合町民体育館前	※後日、詳細をお知らせします。	
NO.9	2月20日(月)	『パラスポーツ体験』 ◆パラリンピックの正式種目であるパラスポーツを体験しましょう。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物	
NO.10	2月27日(月)	『雪上ゴルフ』 ◆雪上ゴルフを楽しみましょう。	10時	ファミリースポーツハウス	・防寒具・長靴・手袋	
NO.11	3月6日(月)	『ウォーキング&体組成測定(保健センター)』 ◆ウォーキングで保健センターまで行き、体組成測定を行います。	10時	町民体育館前	・防寒具	
NO.12	3月13日(月)	『レクリエーション!』 ◆教室の締めはお楽しみレクリエーションでたっぷり遊びましょう。	10時	町民体育館アリーナ	・上靴 ・タオル ・飲物	

※現時点での予定となっております。天候やその他の理由により内容を変更する場合があります。