

令和6年度「エンジョイ☆軽運動」開催要項

- 1 目的 ウォーキングやストレッチ、レクリエーション等の軽運動を通し、運動不足になりがちな冬場の体力作りと、町民が自己の健康づくりに努め、健康に対する意識を深めるきっかけ作りとしたい。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター(指定管理者:別海町地域振興財団)
- 3 講師 別海町地域振興財団職員
- 4 日程 令和6年11月18日～令和7年3月10日
毎週月曜日(計14回) 13時30分～14時30分
※月曜祝日の場合は翌日火曜日に開催
- 5 会場 別海町町民体育館
- 6 対象 20名(別海町在住の方優先)
- 7 参加料 一般150円、65歳以上70円(施設使用料)/教室毎
- 8 持ち物 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
- 9 申し込み方法 スポーツセンター受付に申込用紙を提出するか、電話・FAXにて申込受付
電話 0153-75-2882
FAX 0153-75-0418
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp
※切 定員になり次第受付を終了いたします。
- 10 その他 会場が寒い場合もあるので、防寒対策をお願いいたします。
教室中に撮影した写真は別海町地域振興財団HP、ポスター等で使用する場合があります。

令和6年度エンジョイ☆軽運動教室

日 程 表

各回開催時間 13:30～14:30

日 付	内 容
11月18日	オリエンテーション・モルック
11月25日	リズムステップ体験

12月2日	ミニテニス体験
12月9日	ボッチャ体験
12月16日	フロアカーリング体験

∴*～☆HAPPY NEW YEAR☆～*∴

1月14日(火)	スポーツ吹き矢体験
1月20日	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】
1月27日	リクエスト

2月3日	ヨガ体験
2月10日	ゴールボール体験
2月17日	トレーニング室利用体験
2月25日(火)	キンボール体験

3月3日	ウォーキング&体組成測定(保健センター)
3月10日	リクエスト

エンジョイ☆軽運動

かる〜い運動でストレス解消！！

冬で家にこもりがちではありませんか？屋内で無理なく体を動かしましょう！

- ・ 日 程 令和6年 11月 18日、25日
12月 2日、9日、16日
令和7年 1月 14日、20日、27日
2月 3日、10日、17日、25日
3月 3日、10日
毎週月曜日（計14回） 13時30分～14時30分
- ・ 会 場 別海町町民体育館
- ・ 対 象 20名（別海町在住の方優先）
※定員になり次第受付を終了いたします。
- ・ 参加料 一般 150円、65歳以上 70円（施設使用料）/教室毎
- ・ 持ち物 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

※会場は寒い場合もあるので、防寒対策をお願いいたします。

※教室中に撮影した写真は別海町地域振興財団HP、ポスター等で使用する場合があります。

お問い合わせ：☎ 0153-75-2882（別海町町民体育館）

FAX 0153-75-0418

別海町地域振興財団

記入後、切り取って体育館受付にご提出下さい

名前	性別	年齢
住所		
緊急連絡先		

エンジョイ☆軽運動