



元気アップ教室開催のお知らせ

18年3月まで、「元気アップ教室」、「スイスイ健康教室」を開催しておりましたが、18年4月より教室を統合し、新しい「元気アップ教室」として2つのコースを実施します。

トレーニングコース (旧元気アップ教室)

様々なトレーニング器具を使い、運動を行います。自分のペースで筋力トレーニングをすることができます。

プールコース (旧スイスイ健康教室)

水中ウォーキングやジョギング、水中での体操等を習得します。回数を重ねるごとに強度をつけ、体を動かしていきます。

開催期間：両コースとも平成18年4月～6月の毎週火曜日（祝祭日を除く）

場 所：トレーニングコース...岸本温泉ゆうあいパル内トレーニングルーム
プ ー ル コ ー ス...岸本温泉ゆうあいパル内プール

時 間：毎回 午前10時～11時30分

対 象：●伯耆町の住民で3ヶ月間参加できる方（40歳以上の方）
●高血圧、心疾患のない方 医師の許可が必要な場合があります

定 員：トレーニングコース...10名 プールコース...15名

利 用 料：1回 利用料200円+ゆうあいパル利用料300円...計500円

持 ち 物：トレーニングコース...運動のできる服装、利用料
プ ー ル コ ー ス...水着、スイミングキャップ、タオル、利用料
（希望される方は教室終了後、温泉に入浴することができます）

申込期限：3月13日（月）（健康対策課まで電話でお申し込みください。）
トレーニングコース、プールコースのどちらか一方にお申し込み下さい。

参加者の決定方法について

：広く町民の方に利用していただく為、申込者が多数の場合には、参加回数の少ない方から順に参加決定することとします。また、今までの参加回数が同回の場合には、抽選により参加決定としますのでご了承ください。

【問合わせ先】健康対策課 ☎ 68 - 5536