

水中運動教室 受講生募集

◆水中ウォーキング教室(月曜日コース)

基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介します。

9月～12月の毎週月曜日(全10回)

初回は9月22日(月)

水中運動が
初めての人に
おすすめ



◆水中ジョギング教室(火曜日コース)

水中運動に慣れてきた人の次のステップとなる教室です。

9月～12月の毎週火曜日(全10回)

初回は9月30日(火)

水中運動に
慣れてきた人
におすすめ



◆ビヨンドミラクルアクア教室(金曜日コース)

水の特性を最大限に活用しながら、心肺持久力、筋力、バランス力などの運動効果を高めていきます。

9月～11月の毎週金曜日(全10回)

初回は9月26日(金)

ダイエットしたい人、
体を動かして
リフレッシュしたい人に
おすすめ



と き 各教室とも10:30～11:30

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

対 象 者 20歳以上で伯耆町在住の人(持病がある人は医師に相談のうえ申し込み)

料 金 2,000円(別途プール利用料が1回につき320円必要)

定 員 各教室15人(各教室とも申込者が3人以上の場合、教室を開きます。)

申込期間 9月5日(金)まで

問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

社会保険の被扶養者の方へ 令和7年度人間ドックの費用助成

生活習慣病の早期発見や健康の維持増進のため、人間ドックの費用助成を行っています。

対 象 者 社会保険の被扶養者で、以下の条件をすべて満たす人
・人間ドックの受診機会がなく、会社等の補助が利用できない人
・40歳以上で偶数年齢の人(令和8年3月31日現在)

助 成 額	20,000円	実施医療機関	西伯病院	日野病院
		自己負担額	19,840円	24,000円

申請方法 保険資格が確認できるものを持って、健康対策課窓口へ申請

実施期間 令和8年1月末まで



問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536