

健康ポイント
対象事業

プール運動教室 受講生募集



水の中では、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある人も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

水中ウォーキング教室～火曜日コース～

内容 一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢や正しい歩き方の習得を目指すプログラムです。

効果 体力向上・動きの習得

こんな人に
おすすめ 水中運動が初めての人

と き 4月～6月の毎週火曜日(全10回)
10:30～11:30 ※初回は4月21日

水中ジョギング教室～月曜日コース～

内容 水中運動に慣れてきた人への次のステップとして、より効果的にトレーニングが行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作の習得を目指すプログラムです。

効果 体力向上・動きの習得

こんな人に
おすすめ 水中運動に慣れてきた人

と き 4月～6月の毎週月曜日(全10回)
10:30～11:30 ※初回は4月20日

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

ビヨンドミラクルアクア(アクアフィットネス)教室

内容 道具を使うことで、水の特性を最大限活用しながら心肺持久力、筋力、瞬発力、敏捷性、バランス能力など様々な運動効果があがるプログラムです。

効果 脂肪燃焼・体力向上

こんな人に
おすすめ ダイエットしたい人
 仕事帰りにリフレッシュしたい人

と き 4月～6月の毎週金曜日(全10回)
18:30～19:30 ※初回は4月17日

各コース・教室共通

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
※持病のある人は医師に相談してからお申込みください。
参 加 料 2,000円 ※初回教室時に集金(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 ※申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。
申 込 期 限 3月19日(木)

元気アップ教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

生活習慣病予防を目的に、筋力トレーニング・有酸素運動を行う運動教室を開催します。

と き 4月～6月の毎週金曜日(全12回)
10:30～12:00 ※初回は4月10日

と ころ B & G海洋センター・トレーニングルーム

対 象 者 20歳以上で伯耆町在住の人
※持病のある人は医師に相談してからお申込みください。

参 加 料 2,000円 ※初回教室時に集金

定 員 20人
※申込み多数の場合には、過去の参加回数が少ない方を優先します。

申 込 期 限 3月19日(木)



申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

第7回伯耆町 「家庭の日」標語入賞作品発表

青少年育成伯耆町民会議では、青少年が健全に育まれる家庭づくりを重要な柱の一つとして掲げ、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め啓発に努めています。その取り組みの一環として、子どもたちが安心して生活し基本的な生活習慣を身に着ける場である家庭の大切さを再確認して、家族のコミュニケーションを深めるきっかけとなるような「家庭の日」の標語を募集しました。320点の応募作品の中から、選考委員会で37点の入賞作品を決定しました。入賞作品は、家庭教育に関する各種啓発のために活用します。たくさんのご応募ありがとうございました。

※学年表記は令和元年度のもの

【岸本小学校】
下学年の部
 ぼかぼかぼ、みんなでかこむ、おいしい食たく
 2年 岡田 美羽
上学年の部
 思いやる 家族の絆 ワンチーム
 5年 ヴァス 葛
家族の部
 笑い合う 家族みんなが 福の神 恵子

【二部小学校】
下学年の部
 夜ごはんみんなで話す、今日のこと
 3年 樋口 華子
上学年の部
 ほっこりと、家族の笑顔がふくらむだんらん
 5年 樋口 美希
家族の部
 おいしいね 家族で囲む 朝ご飯 安達 めぐみ

家族の部
 キヤッチボール 父さん一番 うれしそう 野口 明日美
上学年の部
 寒くても 家ぞくのえがお あったかい 4年 奥田 恵生
 聞こえてる 家族の会話 大切に 4年 松井 陽菜
 あたたかい やっぱり落ち着く 家族の会話 4年 大谷 姫花
 大事だよ 家族と話す 時間はね 6年 松井 佑樹

【八郷小学校】
下学年の部
 かぞくとね みんないっしょに いいえがお
 1年 笹間 紫里
 うれしいな かぞくのかいわ だいじだよ 1年 妹崎 柚萌
 お母さん いそがしいとき 手つたおう 3年 谷口 香澄

【岸本中学校】
中学校の部
 スマホより 家族と言葉の やりとりを 2年 長尾 運

家族の部
 みんなの元気が パパの活力
 「ママ、大きい」ママも大きい ありがとう 藤原 美枝
 お父さん おそくまで家族のために「ありがとう」 6年 藤川 天樹

上学年の部
 ぼくの家 心おちつく 場所なんだ 4年 柴田 飛磨
 なかよくね きょうだい大好き かぞくだもん 4年 瀬尾 玲仁
 温める 笑顔と優しさ 家族の力 5年 遠藤 志友
 あたたかい 家庭は私の いやしの場 5年 篠村 結彩
 お母さん スマホを置いて 話そうよ 6年 松本 葉奈

【溝口小学校】
下学年の部
 朝一ばん 元気にあいさつ わたしから 2年 釜田 陽奈心
 ありがとう いっぱいほめられ うれしいな 2年 深堀 正翔
 ほっとする 家ぞくにかこまれ すこすこ 3年 松本 貴汰
 家ぞくはね だれよりわかる わたしの気持ち 3年 島田 アミカ

【一般】
 「ありがとう」と口にせれば元気になる。 耳に入れば勇気がわく 遠藤 朋子

【こしき保育所】
 その笑顔、勇気もらって 未来につなげる 保護者 浅田 裕之

テレビ消し 「あのね、今日は…」で 深まるきずな 保護者 長谷川 瑠美子

【溝口中学校】
中学校の部
 家族の日 伝えきれない ありがとう 2年 加藤 里織
 照れるけど たまにはいいね ありがとう 2年 入江 希美
 その悩み 一人で抱えず まず相談 2年 入江 穂香
 ありがとう いつもの感謝 伝えよう 3年 加藤 瑞姫
 話そうよ 食事の時は ノーメデイア 3年 池口 小鉄

【岸本中学校】
家族の部
 難問も 不思議と解けるよ 親子なら 頭司 浩

家族の部
 夜ごはん 会話の種は 長女から 渡邊 規恵

問い合わせ先 教育委員会事務局 生涯学習室 TEL:0859-62-0712