

水中運動教室 受講生募集

水の中は浮力によって関節への負担が減り、膝や腰に不安がある方も無理なく運動できます。また、陸上での運動に比べて消費エネルギーが大きいので、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

◆水中ジョギング教室(火曜日コース)

5月～7月の毎週火曜日(全10回)
初回は5月26日🔥

水中運動に
慣れてきた人
におすすめ



こんな人
におすすめ

◆水中ウォーキング教室(金曜日コース)

5月～7月の毎週金曜日(全10回)
初回は5月29日🌞

水中運動が
初めての人
におすすめ



こんな人
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上申し込み)		
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(3人以上の申し込みがあった場合開催)		
申込方法	電子申請または電話	申込期間	4月30日🌞まで

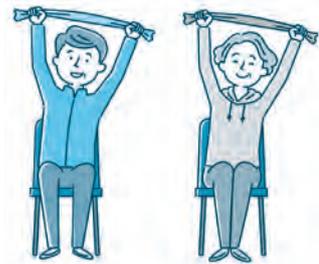


▲電子申請は
こちら

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

みぞくちテラソ フィットネス体験参加者募集

みぞくちテラソで1か月に8回、無料でフィットネスを体験できる事業の参加者を募集します。運動が苦手な人も、ストレッチ器具で肩回りや股関節の動きを整えながら、徐々に無理なく始められます。また、カラオケルームも利用でき、楽しくお口周りの筋肉を鍛えることもできます。インストラクターに相談しながら運動できますので、ぜひご利用ください。



と ころ	みぞくちテラソ(溝口分庁舎5階)		
対 象 者	20歳以上で伯耆町在住の人、この体験の助成を受けたことがない人		
料 金	無料	定 員	毎月5人まで
申込方法	健康対策課窓口または電子申請		
申込期間	利用したい月の前月または利用月に申し込み		
そ の 他	高血圧、心疾患などがある人は、医師にご相談の上お申し込みください		



◀伯耆町
ホームページ



◀電子申請は
こちら

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536