

# GW明けから

令和8年度 さわやか元気塾

春&夏の陣

## 運動教室目白押し！

**木曜日 19:15-20:15**

担当 **藤原信介**  
@総合体育館アリーナ

### ☆ からだシリーズ～やわらかからだ～

膝や腰に不安のある方や身体が硬くて運動が不安な方でも無理なく出来るので安心してご参加下さい！  
ストレッチを中心に、全身を動かして、しなやかな身体をめざします！



### ☆ 汗をかく！サーキットトレーニング

様々な運動を代わる代わる行い全身を効率よく動かします。動きの回数やテンポを自分で調整できるので「しっかり動きたい方」も「ちょっとだけ頑張りたい方」も自分のペースでご参加いただけます！




**金曜日 19:00-20:00**

担当 **上田知行**  
@町民プール

### ☆ 水中運動

関節の負担が少ない水中運動は、膝や腰に不安のある方でも無理なく全身運動ができます！  
水中運動は水が気持ち良いこの季節にピッタリ！



 送迎もします！ご相談ください！

詳細日程は裏面

お問合せ先 寿都町教育委員会住民学習推進係(電話62-2100)

# さわやか元気塾-春・夏の陣(5~7月) スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					5月1日	5月2日
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
				からだシリーズ ~やわらかからだ~ 【総合体育館】 19:15~20:15		
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
				からだシリーズ ~やわらかからだ~ 【総合体育館】 19:15~20:15		
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
				からだシリーズ ~やわらかからだ~ 【総合体育館】 19:15~20:15		
5月31日						

日	月	火	水	木	金	土
			7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	
7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15		
7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15		
7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
	海の日			汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15		
7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	

日	月	火	水	木	金	土
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15		
6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	
6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	
6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
				汗をかく! サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	
6月28日	6月29日	6月30日				

