

令和8年度 さわやか元気塾 秋の陣



秋はスポーツで こころも体もリフレッシュ!

姿勢と動きのサーキットトレーニング

担当 藤原信介

@ 総合体育館アリーナ

9月
3日
スタート

毎週 **木** 曜日 19:15-20:15

「きれいな姿勢で歩けること」「日常生活の動きにキレを出すこと」を目指し、身体の土台をしっかり作ります。運動の回数やテンポは、ご自身の体力や体調に合わせて調整できるため、周りを気にせず自分のペースで取り組めるのが特徴です。日々の動きをよりスムーズにしたい方、しっかりと身体を動かす習慣をつけたい方まで、幅広くご参加いただけます。



一般水泳教室・水中運動

担当 上田知行
@ 町民プール

一般
水泳教室

11月6日 **金** 曜日 19:00-20:00

基本的な泳ぎ方や水中での体の動かし方を身につける教室です。
主にクロールの泳ぎ方のコツをお教えます。



水中
運動

11月13日スタート 毎週 **金** 曜日 19:00-20:00

水中は体への負担が軽くなるので、関節や筋肉にやさしい運動ができます。水中を歩きながら足腰の筋力強化や心肺機能の向上が期待できます。



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-秋の陣(9~11月) スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		9月1日	9月2日	9月3日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	9月4日	9月5日
9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	9月11日	9月12日
9月13日 いきいき元気度 測定会 【総合体育館】 10:00~15:00	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	9月18日	9月19日
9月20日	9月21日 敬老の日	9月22日 国民の休日	9月23日 秋分の日	9月24日	9月25日	9月26日
9月27日	9月28日	9月29日	9月30日			

日	月	火	水	木	金	土
11月1日	11月2日	11月3日 文化の日	11月4日	11月5日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	11月6日 一般水泳教室 【町民プール】 19:00~20:00	11月7日
11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	11月13日 水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	11月14日
11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	11月20日 水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	11月21日
11月22日	11月23日 勤労感謝の日	11月24日	11月25日	11月26日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	11月27日 水中運動 【町民プール】 19:00~20:00	11月28日
11月29日	11月30日					

日	月	火	水	木	金	土
				10月1日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	10月2日	10月3日
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	10月9日	10月10日
10月11日	10月12日 スポーツの日	10月13日	10月14日	10月15日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	10月16日	10月17日
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	10月23日	10月24日 健康運動フェア 【総合体育館】 10:00~12:00
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日 姿勢と動きの サーキットトレーニング 【総合体育館】 19:15~20:15	10月30日	10月31日

