

令和4年度 減る脂～運動クラブ 日程表(変更後)

室内運動				
月	日		時間	場所
4月	11日(月)	20日(水)	10時～12時	健康増進センター
5月	11日(水)	/		
6月	8日(水)	22日(水)	13時～15時	勤労青少年ホーム
7月	7日(木)	14日(木)	10時～12時	
	28日(木)	/		
8月	18日(木)	25日(木)		
9月	15日(木)	22日(木)		
10月	5日(水)	17日(月)		
11月	2日(水)	24日(木)		
12月	7日(水)	21日(水)	健康増進センター ※11/24は中央公民館	
1月	12日(木)	19日(木)		
2月	2日(木)	9日(木)	14時～16時	
	22日(水)	/		
3月	16日(木)	/	10時～12時	

水中運動			
月	日	時間	場所
5月	18日(水)	18時～19時30分	サンビレッジのへじ温水プール
6月	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
7月	6日(水)		
	20日(水)		
8月	3日(水)		
	17日(水)		
9月	7日(水)		
	21日(水)		
10月	5日(水)		

※参加費にプール利用料は含まれません

筋膜リリース				
月	日	時間	テーマ	場所
5月	14日(土)	14時～16時	①	健康増進センター
	28日(土)		②	
6月	11日(土)		③	
	25日(土)	①		
7月	9日(土)	9時30分～11時30分	②	
	16日(土)		③	
8月	6日(土)		①	
	20日(土)		②	
9月	3日(土)		③	
	17日(土)		①	
10月	8日(土)	14:00～16:00	②	
	22日(土)		③	

筋膜リリース テーマ	
①	筋膜リリース×メタボ解消コース
②	筋膜リリース×痛み改善コース
③	筋膜リリース×姿勢改善コース

～参加者のみなさまへ～

1. やむを得ず欠席する場合は、担当まで必ずご連絡ください。
2. 運動実施前に体重測定、運動実施前後で血圧測定を行います。開始時間の15～20分前に集合をお願いいたします。
3. 運動しやすい服装と運動靴（内履き）、水をご準備ください。
4. 参加料は1回500円です。運動実施当日に徴収します。複数回分まとめて支払うことはできません。
※お支払い後の返金はできませんのでご注意ください。
5. スポーツ保険に関しては、加入手続き完了後、補償内容が記載されたものをお送りします。

※運動中、記録用に写真撮影させていただきます。参加者へ配布するお手紙や、事業宣伝のためのチラシにその写真を使用することがあります。

※お申込みされたコース以外を体験したい場合は、各コース1回に限り無料で参加できます。

連絡先：野辺地町健康づくり課 ☎0175-64-1770