

令和7年度 ヘルスアップ トレーニング教室



運動したいけど機会がない、自分の健康を見つめなおしたい、
運動でリフレッシュしたい方 など **ぜひお出かけください！**



対象者：健診を受診して18歳～64歳の方(小海町在住)

内容・日程：下記の通り・個別健康相談(希望者)

1回のみの参加もOKです！

場 所：小海町総合センター 多目的ホール

持ち物：運動靴・運動のできる服装・タオル・水分・
直近の健診結果・健康手帳(ある方)

参加無料

楽しく運動
しませんか！



	内容・効果	日時
①	ストレッチ+筋トレ 基礎代謝が上がり太りにくく痩せやすい体質なる、体力がついて疲れにくくなるなど健康維持のほか生活習慣病の予防にもつながります。	R8年1月14日(水) 13:30～15:00
②	ヨガ (ヨガマット・ブランケットをお持ちの方はご持参ください。ヨガマットがない方は貸し出します) 呼吸や姿勢を組み合わせ緊張をほぐし、心身のバランスを整え健康を促進します。身体の硬い方でも十分に動ける内容となっています。	R8年1月26日(月) 13:30～15:00
③	ボクササイズ ボクシングをベースとした全身のエクササイズで、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うため多くのカロリー消費が期待できます。	R8年2月6日(金) 13:30～15:00
④	フラダンス (パウスカートをお持ちの方はご持参ください) 基本のステップやハンドモーションを組み合わせ音楽にのせて踊ります。ゆったりとした動きながら、全身をバランスよく使うことができます。	R8年2月18日(水) 13:30～15:00
⑤	3B体操 用具を使って誰でもできる楽しい体操です。生活習慣病にならないための有酸素運動等を行います。日頃運動不足の方や運動が苦手な方でも大丈夫です。	R8年3月2日(月) 13:30～15:00
⑥	ズンバ ラテン音楽のリズムに乗りながら、楽しく全身を動かすエクササイズです。脂肪燃焼効果やストレス解消にも役立ちます。	R8年3月16日(月) 13:30～15:00

※参加希望の方は、R7年12月19日(金)まで
に役場保健係へお申込みください。

(人数に余裕があれば当日参加も可能ですので、
まずはお問い合わせください)

問い合わせ先

小海町役場 町民課 保健係

TEL：92-2525