令和８年度 下半期
いきいき元気クラブ「イストレ」

回覧

椅子に座ったままできるストレッチや体操、筋トレを行っています。
数名の講師で「総合体育館あいきゅーぶ」にて実施しています。

日時・講師

月	日	時　間	場　所	講　師
１０月	１３日（火）	午後１時３０分～ ２時３０分	総合体育館 あいきゅーぶ 武道場	コンサドーレ　横野 氏
	２７日（火）			C-link（オンライン）
１１月	１０日（火）			C-link
	２４日（火）	午前１０時００分～ １１時００分		Sunny Sammy Yoga 数馬 氏
１２月	１日（火）	午後１時３０分～ ２時３０分		C-link（オンライン）
	１５日（火）			コンサドーレ　横野 氏
１月	１２日（火）			C-link（オンライン）
	２６日（火）			職員
２月	２日（火）			C-link（オンライン）
	１６日（火）			コンサドーレ　横野 氏
３月	９日（火）			C-link
	２３日（火）			職員



ﾒﾃﾞｨｶﾙﾌｨｯﾄﾈｽ C-Link
森本 香織 氏
ヨガ療法士として、札幌市を中心に幅広い分野で活躍しています。ヨガストレッチや筋トレを組み合わせた内容を行っています。



北海道ｺﾝｻﾄﾞｰﾚ札幌
横野 純貴 氏
元サッカー選手で現在は運動教室で活躍されており、脳トレとエクササイズを組み合わせた運動を行っています。



SunnySammyYoga
数馬 さとみ 氏
函館市を中心に様々な施設やスタジオでヨガ教室を行っており、椅子でできるヨガストレッチを行っています。

＜ 問合せ先 ＞今金町総合福祉施設としべつ内　地域包括支援グループ　電話：８２－２７８０