

たくさんの仲間と楽しく運動習慣を身につけよう！**注目！！**

大人・子ども  
一緒に元気！「すっきりサークル」  
～定期的に運動してみませんか？みんなでやると長続きしますよ！～

このすっきりサークルは予約不要で「だれでも」が無料で気軽に参加でき、平成27年度は述べ228名の参加がありました。

体を引き締めたい方、健康づくりしたい方などは是非ご参加下さい。また、月1回子ども参加のプログラム「子どもワクワク教室」を実施していますので、お子様連れの方もお気軽にご来場下さい。

※子ども向けプログラムは月1回です。ご了承ください。



子ども向けプログラムの様子



大人向けプログラムの様子（左：講師 岸氏 / 右：講師 桃井氏）



- |     |                          |                        |
|-----|--------------------------|------------------------|
| 場 所 | → 町民センター「大ホール」           | ※都合により会場を変更することがございます。 |
| 開催日 | → <b>★重要★</b> 裏面をご覧ください。 |                        |
| 時 間 | → 19:00～19:50 約50分間      |                        |
| 持ち物 | → 動ける服装、運動靴、飲み物、タオル      |                        |
| その他 | → 運動制限されている方は主治医にご相談下さい。 |                        |

**大人向け**

- ① **しなやか系！「全身柔軟コース」** 講師 桃井 香苗氏  
 ストレッチ → 体の筋肉の柔軟性、関節の可動域を広げ、体の柔軟性を高めます。  
 ピラティス → 体幹トレーニング、体のゆがみやバランス矯正します。

- ② **脂肪燃焼系！「全身運動コース」** 講師 岸 徹也氏  
 簡単筋トレ → 音楽に合わせて優しく全身運動を行います。脂肪燃焼に効果的！

**こども向け**

**子どもワクワク教室** ★対象は同伴する子どもとします★

紙芝居や読み聞かせ、体を動かすプログラムを通して「心と体」の成長を促します。

共催：今金町教育委員会・今金町保健福祉課 / 主管：今金町スポーツ推進委員会 / 協力：総合型地域スポーツクラブいまかね  
 問合せ先：今金町教育委員会（82-3488） / 今金町役場保健福祉課（82-2780）



# 平成28年度上半期「すっきいサークル」 開催日程表

実施月	<p>しなやか系 全身柔軟コース</p>  <p>【講師 桃井 香苗 氏】</p>	<p>脂肪燃焼系 全身運動コース</p>  <p>【講師 岸 徹也 氏】</p>
4月	<p>26日（火） ★子どもワクワク教室開設★</p>	<p>21日（木）</p>
5月	<p>24日（火）</p>	<p>19日（木） ★子どもワクワク教室開設★</p>
6月	<p>14日（火） ★子どもワクワク教室開設★</p>	<p>23日（木）</p>
7月	<p>5日（火）</p>	<p>21日（木） ★子どもワクワク教室開設★</p>
8月	<p>16日（火） ★子どもワクワク教室開設★</p>	<p>25日（木）</p>
9月	<p>13日（火）</p>	<p>29日（木） ★子どもワクワク教室開設★</p>

**注意：子どもワクワク教室実施日以外は子ども用のプログラムは用意しておりませんので、ご了承ください。**