

日	月	火	水	木	金	土	
7月号 健康カレンダー			1		2	3	4
					★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ ☆ぼてっこ 場所:認定こども園 時間:10:00~	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30~	
5	6	7	8	9	10	11	
		○出張包括相談 場所:厚沢部町国保病院 時間:10:00~11:30 		★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ ☆園開放 場所:認定こども園 時間:10:00~11:30		
12	13	14	15	16	17	18	
				★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ ☆ぼてっこ 場所:認定こども園 時間:10:00~ 🏃 フィットネス教室 場所:町民交流センター(あゆみ) 時間:18:45~20:15	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~		
19	20	21	22	23	24	25	
			☆どんどんパーク 場所:認定こども園 時間:10:00~11:30	●健康相談(南館町・城丘) 場所:南館・城丘ふれあいセンター 時間:10:30~11:00 🏃 フィットネス教室 場所:町民交流センター(あゆみ) 時間:18:45~20:15	○出張包括相談 場所:厚沢部町国保病院 時間:10:00~11:30		
26	27	28	29	30	31		
			●健康相談(清水) 場所:清水ふれあいセンター 時間:13:30~14:00	★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ 🏃 フィットネス教室 場所:町民交流センター(あゆみ) 時間:18:45~20:15	★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ 		



のおもな予定

フィットネス教室がはじまります！

毎年、皆様にはストレス発散やリラックス、運動習慣の確保など様々な目的でご利用いただいております。今年度のフィットネス教室は、【運動不足の解消】や【体力アップ・健康維持】、【リフレッシュ&リセット効果】などが期待できます。

「毎回参加したい」「とりあえず初回に行ってみたい」「ヨガだけ参加したい」など、男女問わずお気軽にご参加ください！



日時：初回7月16日(木)
全8回 18:45 開始
(受付開始 18:30)
場所：あゆみ 町民交流センター
参加：20～64歳の町民限定・無料
持ち物：タオル、のみものなど

昨年度参加者の声



熊の影響で外で行う運動ができず、室内で完結できるフィットネス教室にとっても助けられました。

20代 女性



自分のレベルに合わせて運動できたので、運動不足でも気持ちよく体を動かすことができました！

20代 男性



特にダンスエアロがとて楽しかったです。

60代 女性



自宅でもできる運動がとても参考になりました！会場でリズムに合わせて体を動かすのも楽しかったです！

40代 男性

日にち	内容
7月16日(木)	ピラティスや体幹トレーニングなどを中心に、全身をバランスよく動かします。腰痛予防、姿勢改善、運動不足解消にもおすすめです。
7月23日(木)	
7月30日(木)	ダンスエアロや有酸素運動で楽しく身体を動かしながら、バレトンやピラティスで姿勢、体幹を整えます。脂肪燃焼や体力づくり、運動不足解消におすすめです。

【お申込み・お問い合わせ】

保健福祉課 健康増進係 0139-64-3319
または、インターネット予約



各地区の集会所に保健師や栄養士が伺います！主に、血圧や血糖値の測定を行っています。日ごろの健康チェックにぜひご活用ください。また、健康相談や健康教育は、以下の地区以外での実施もできますのでお気軽にご連絡ください。

電話：0139-64-3319(保健師・栄養士まで)

～今月の健康相談～



日時	地区	会場	時間
23日(木)	南館・城丘	南館・城丘 ふれあいセンター	10:30 ～11:00
29日(水)	清水	清水ふれあいセンター	13:30 ～14:00