



## からだスッキリ教室

問合せ／健康づくり課（978-7100）

脳卒中や糖尿病など重篤な疾病につながるメタボリックシンドロームを予防するために体脂肪燃焼・筋力を強化していくコースです。

### ○日時

4月22日～平成29年3月17日までの指定する金曜日（全31回）  
 ・前半クラス：9時～10時（初回8時30分～）  
 ・後半クラス：10時30分～11時30分（初回10時～）

### ○場所

函南町体育館

### ○対象

町内在住で医師から運動制限をされていない人、要介護認定を受けていない人

### ○募集人数

各クラス80人

### ○受講料

2,600円（初回徴収、返納不可、スポーツ安全保険料を含む）

### ○内容

有酸素運動、ボールを使ったストレッチ、筋力トレーニング、脂肪を燃焼し、筋力をつけるプログラム

### ○持ち物

バスタオル、体育館シューズ、飲み物を持参のうえ、運動できる服装でお越しください。

### ○その他

体調が優れない場合はご遠慮いただくことがあります。クラスの途中変更不可。参加できるのは、火曜体操教室・からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。

### ○申込み

4月4日（月）までに申込用紙を健康づくり課へ提出してください。申込用紙は健康づくり課にあります。



## 火曜体操教室

問合せ／健康づくり課（978-7100）

年齢を重ねても仲間と元気でいきいきと過ごすために、効果的に体力・筋力・運動機能の維持・向上を目指すコースです。

### ○日時

4月19日～平成29年3月14日までの指定する火曜日（全31回）  
 前半クラス：9時～10時（初回8時30分～）  
 後半クラス：10時30分～11時30分（初回10時～）

### ○場所

函南町体育館

### ○対象

町内在住で医師から運動制限をされていない人、要介護認定を受けていない人

### ○募集人数

各クラス80人

### ○受講料

2,600円（初回徴収、返納不可、スポーツ安全保険料を含む）

### ○内容

有酸素運動、ボールを使ったストレッチ、大腰筋の強化のための筋力トレーニング、転倒予防やうつ、認知症予防に効果的なプログラム

### ○持ち物

バスタオル、体育館シューズ、飲み物を持参のうえ、運動できる服装でお越しください。

### ○その他

体調が優れない場合はご遠慮いただくことがあります。クラスの途中変更不可。参加できるのは、火曜体操教室・からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。

### ○申込み

4月4日（月）までに申込用紙を健康づくり課へ提出してください。申込用紙は健康づくり課にあります。



## ニュースポーツを やってみよう！

問合せ／スポーツ推進委員会事務局（生涯学習課内 979-1733）

ニュースポーツとは、誰もが、いくつからでも、いつまでもできるスポーツです。競うことより楽しむことを主とし、海外で歴史があり日本では新しいスポーツです。



### 春季スポーツ教室

日時／4月9日（土）10時～12時

場所／函南町体育館

対象／どなたでも

種目／ミニテニス、ファミリーバドミントン、ビーチボールなど各種ニュースポーツ

参加費／無料

持ち物／体育館シューズ、タオル、飲み物

申込み／事前申し込み不要。運動のできる服装で直接会場へお越しください。



### 自由体育体験教室

開催日時（各水曜日）19時30分～21時

| 場所       | 開催日         |             |       |             |
|----------|-------------|-------------|-------|-------------|
| 函南町体育館   | 4/13        | 5/11        | 6/8   | 7/13        |
|          | 9/14        | 10/12       | 11/9  | 12/14       |
|          | H29<br>1/11 | H29<br>1/25 |       |             |
| 函南中学校体育館 | 4/20        | 5/18        | 7/20  | 9/21        |
|          | 10/19       | 11/16       | 12/21 | H29<br>1/18 |
| 丹那小学校体育館 | 4/27        | 5/25        | 6/22  | 7/27        |
| 東小学校体育館  | 9/28        | 10/26       |       |             |

種目／ミニテニス、スポンジテニス、ファミリーバドミントン、ビーチボール、室内ペタンク、キンボールなど各種ニュースポーツ

持ち物／体育館シューズ、タオル、飲み物

申込み／申込用紙に記入のうえ、生涯学習課へお申し込みください。申込用紙は生涯学習課にあります。

その他／用具は教室で用意します。見学も歓迎です。運動のできる服装でお越しください。



## 「函南町みどりまつり」を 開催します

問合せ／みどりまつり実行委員会（農林商工課内 979-8114）

### ○日時

4月23日（土）9時～16時、4月24日（日）9時～15時（雨天決行、荒天中止）

### ○場所

函南町役場 庁舎東側駐車場

### ○内容

植物（花苗、庭木、果樹など）、飲食物、完熟たい肥、園芸用土、肥料などの販売。液肥の無償配布、何でも競り市など



## 乳児教室 ぴよぴよクラブ

申込み・問合せ／健康づくり課（978-7100）

### ○日時

4月20日、5月11日、5月25日、6月8日、6月22日（全5回）の各水曜日  
10時～11時30分

### ○場所

函南町保健福祉センター

### ○対象

町内在住の平成27年9月生まれ～平成27年12月生まれの第1子の子どもと母親（なるべく5日間参加できる人）

### ○募集人数

20人（締め切り後も定員になるまでは募集）

### ○内容

保育士による遊びの紹介、栄養士によるおやつづくり、おもちゃづくり、保健師の話など

### ○申込み

4月1日（金）～4月8日（金）に窓口か電話でお申し込みください。