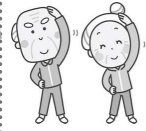


募集

転倒予防やうつ、認知症予防に



高齢者が健康な日々を維持するために「通う体操教室」

問合先／健康づくり課 (978-7100)

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介護予防の教室です。

○日時

5月11日～令和4年3月11日までの指定する火曜日(全14回)、前半：9時15分～10時、後半：10時45分～11時30分 ※開催日時でクラスを4つに分けます。

○場所

函南町体育館

○対象(次の①～⑤をすべて満たす人)

- ①町内在住の65歳以上の人
②医師から運動を制限されていない人
③要介護・要支援認定を受けていない人
④介護予防・生活支援サービス事業の利用がない人
⑤特定健診などの健診を必ず受診する人

○募集人数

各クラス50人程度

○受講料

2,800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、ストレッチなど大きな筋肉を強化する筋力トレーニング、体力テストなど

○持ち物

体育館シューズ、飲み物、マスク、汗拭きタオル、運動できる服装でお越しください。

○その他

参加できるのは、通う体操教室、からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。※64歳以下の方は参加できません。「からだスッキリ教室」への参加をご検討ください。

○申込み

4月2日(金)までに申込用紙に記入し、健康づくり課へ提出してください。用紙は健康づくり課にあります。

募集

体脂肪燃焼・筋力を強化



理想の体型に向けて「からだスッキリ教室」

問合先／健康づくり課 (978-7100)

脳血管疾患や糖尿病など重篤な病気につながるメタボリックシンドロームを予防し理想の体型に向けて、体脂肪燃焼・筋力を強化していくコースです。

○日時

5月7日～令和4年3月18日までの指定する金曜日(全14回)、前半：9時15分～10時、後半：10時45分～11時30分 ※開催日時でクラスを4つに分けます。

○場所

函南町体育館

○対象(次の①～⑤をすべて満たす人)

- ①町内在住の74歳以下の人
②医師から運動を制限されていない人
③要介護・要支援認定を受けていない人
④介護予防・生活支援サービス事業の利用がない人
⑤特定健診などの健診を必ず受診する人

○募集人数

各クラス50人程度

○受講料

2,800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、筋力トレーニングなど

○持ち物

体育館シューズ、飲み物、マスク、汗拭きタオル、運動できる服装でお越しください。

○その他

参加できるのは、通う体操教室、からだスッキリ教室のいずれか1教室のみです。※65歳以上の方は、「通う体操教室」への参加をご検討ください。

○申込み

4月2日(金)までに申込用紙に記入し、健康づくり課へ提出してください。用紙は健康づくり課にあります。

募集

エンジョイニュースポーツ!



函南町スポーツ推進委員会「春季スポーツ教室」

問合先／函南町スポーツ推進委員会事務局(生涯学習課内：979-1733)

競うことより楽しむことを主とした子どもから大人まで気軽に行える「ニュースポーツ」の教室です。参加無料、申し込み不要です。当日検温などの感染症対策にご協力ください。

○日時

4月4日(日)9時～12時

○場所

函南町体育館

○種目

ミニテニス、ファミリーバドミントン、室内ペタンクなどの各種ニュースポーツ

○持ち物

体育館シューズ、タオル、飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

募集

親子遊びをしましょう



「ハグ・ハピ」できたよ!やったね!を応援する2歳児の会

問合先／子育て交流センター(979-8800)

○開催日

年11回程度 ※初回：5月19日(水)または5月20日(木)10時～11時

○場所

子育て交流センター 多目的室

○対象・募集人数

町内在住の平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子とその保護者30組(先着順)

○内容(内容によっては人数を分けて行います)

就園前の友達と一緒にプチ集団体験、親子体操、リトミック、保護者同士の情報交換など

○申込み

4月6日(火)～4月16日(金)に申込用紙に記入し、子育て交流センター窓口へ提出してください。用紙は窓口で配布するほか、町ホームページからもダウンロードできます。

募集

運動不足解消のきっかけづくりに



函南町スポーツ推進委員会「ニュースポーツ体験教室」

問合先／函南町スポーツ推進委員会事務局(生涯学習課内：979-1733)

ニュースポーツは誰でも簡単に行える、競うことより楽しむことを主とするスポーツです。

運動不足を感じている人や何か新しいスポーツを始めてみたい人、楽しく体を動かしたい人などにお勧めです。ご家族、お友達を誘ってご参加ください。

○日時・場所

各水曜日 19時30分～21時

Table with 2 columns: 場所 (Location) and 開催日 (Date). Rows include 函南町体育館, 函南中学校体育館, and 東小学校体育館 with their respective dates.

○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・他各種ニュースポーツ

○持ち物

体育館シューズ、タオル、飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

○申込み

申込用紙に記入し、生涯学習課へ提出してください(随時受付)。用紙は文化センター窓口で配布するほか、教室会場にも用意しています。

○その他

- 用具は教室で用意します。見学もお気軽にお越しください。
○教室内の傷害保険はスポーツ推進委員会が入入しています。

【重要】新型コロナウイルス感染症の感染状況により、イベントの中止など掲載内容が変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

【重要】新型コロナウイルス感染症の感染状況により、イベントの中止など掲載内容が変更される場合があります。あらかじめご了承ください。