

『運動しなきゃ…』を『運動したい』へ！

令和8年度

運動教室

「最近、身体が重たいな」「痩せたいけど運動するのは面倒」
「運動不足なのは分かってるけど、何をしたらいいかわからない」
…こんなお悩みありませんか？

生活習慣病予防や運動不足解消、そしてみなさまのいつまでも元気に動ける身体づくりをサポートするため、今年度も運動教室を開催します！



バランスボール

講師：山根 雄一氏

(北栄スポーツクラブ スポーツインストラクター)

10/17(土) 10時～11時

体幹強化や姿勢改善、運動機能の維持や向上につながります。

血行不良の改善やダイエット効果、自律神経の乱れを整えるなどの効果が期待できます。



ノルディックウォーク

講師：荒木 啓子氏

(全日本ノルディックウォーク連盟指導員)

10/24(土) 10時～12時

2本のポールを使うことで足腰の負担が軽減される上に、全身の筋肉を効率的に使うため、高い運動効果が期待できます。

★コースは当日までのお楽しみ♪

2つのコース(短or長距離)に分かれて歩きます。

★ポールは当日貸出があります。



会場：B&G海洋センター(北栄町田井428-1)

定員：30人/回

※参加は1人どちらか1回のみとなります。定員に達し次第、締め切らせていただきます。

参加費：100円

持ち物：タオル、飲み物

※ノルディックウォークは、雨天の場合室内で行います。室内用運動靴をお持ちください。

教室に参加すると、運動できる以外にもいいことが…！
詳しくは裏面をご覧ください。

参加するとこんな特典が…！

① 健康ポイントラリー 青シール がもらえる！



運動教室は健康ポイントラリーの対象事業です。
教室に参加したからこそもらえる青シールをぜひ
運動教室でゲットしませんか？

詳しくは町のホームページをご覧ください→



② B&G海洋センター利用回数券 11回分 がもらえる！

教室参加を機に、B&Gでの運動を習慣にしていきましょう！

【使用例】

1枚→トレーニングマシン利用

3枚→バランスボール&フィットネス教室に参加

8枚→ヨガ教室に参加



NEW !

③ インボディ(体成分)測定で自分の体が知れる！(希望者のみ)

体を構成する体成分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪を測定します。
また、部位別(両手・両足・体幹)の筋肉量、脂肪量等から体の健康状態
(運動不足等)の確認もできます。

町の集団健診会場等で、人気のインボディ測定…町民の皆様からのリクエ
ストにもお応えし、今年度から運動教室の会場でも測定を実施します！
初めて測定する人も！測ったことがある人も！今一度自分の体を知り、
運動へのやる気につなげてみませんか？

※心臓ペースメーカーを使用している人、妊娠中の方は測定できません。

※測定は両足とも裸足になります。測定時間は5分程度です。

教室開催前の時間または終了後に測定できます。

教室前に測定したい人は9時半に会場に集合してください。



予約申込先

北栄スポーツクラブ ☎:36-4331

北栄スポーツクラブに電話 または 窓口で直接ご予約ください。

申込〆切：10/2 (金)

予約はお早めに！

