

① 水中まめまめクラブ ～歩行運動コース～

健康づくりのために身体を動かしたい方、プールで運動してみませんか。水中では膝や腰の負担も少なく運動ができます。歩行運動を中心に実施します。

と き 4月～6月の毎週火曜日(全10回)【第1回 4月15日】
10:00～11:30

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

定 員 15名(応募多数の場合は抽選を行います。)

参 加 料 2,000円(別途、プール利用料が教室1回につき300円必要です。)

申込期限 4月7日(月)

② 水中まめまめクラブ ～ダイエットコース～

水中でエアロビクスダンスのような運動をすると、水の抵抗で消費エネルギーが大きくなり、体脂肪を燃焼させる効果も大きくなります。

と き 4月～6月の毎週土曜日(全10回)【第1回 4月19日】
10:00～11:30

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

定 員 15名(応募多数の場合は、抽選を行います。)

参 加 料 2,000円(別途、プール利用料が教室1回につき300円必要です。)

申込期限 4月7日(月)

③ 元気アップ教室 ～トレーニングコース～

生活習慣病予防を目的として、エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチなどの運動を、参加者の体力レベルに合わせて実施します。

と き 5月～7月の毎週金曜日(全10回)【第1回 5月2日】
10:30～12:00

と ころ B&G海洋センター トレーニングルーム

定 員 20名(応募多数の場合は、抽選を行います。)

参 加 料 2,000円

申込期限 4月15日(火)



【問い合わせ・申込み先】健康対策課 健康増進室 ☎68-5536

健康づくり運動教室 受講生募集

伯耆町健康ポイント対象事業

【対象】
20歳以上で
伯耆町在住の方
持病のある方は
医師にご相談のうえ、
お申込みください



今年度も「健康ポイント制度」実施します!



「健康ポイント制度」を、平成26年度も継続実施します。

町内にお住いの20歳以上の方を対象に、町主催の健康教室、講演会、住民健診、プール利用など、健康づくり関連事業に参加された方に、ポイントを差し上げます。10ポイント貯まったら、町関連施設などで使える500円相当の利用券と交換します。ポイントを集めるポイントカードは、各事業の会場に用意しています。現在お手元にお持ちの方は、引き続き現在のカードが使用できます。

多数の方のポイント制度へのご参加をお待ちしています。



伯耆町健康ポイント制度

町内施設やデマンドバスの支払いで、利用券を使う。

10ポイント貯まったら、役場で利用券をもらう。

健診や健康づくり事業に参加して、ポイントを集める。

事業会場又は役場でポイントカードをもらう。

ポイント制度参加の流れ

健康ポイント制度対象の事業の例



歩キングの集い



まめまめクラブ

