

おいしい! たのしい! が集まる
伯耆
ぎわい
フードマルシェ

とき 6月25日(日) 10:00~14:30

ところ 植田正治写真美術館 横
テラス ザダイセン 周辺
(伯耆町須村)



※天候などの状況により、イベントを中止
または内容を変更する場合があります。

◀詳しくはこちら(町ホームページ)

問い合わせ先 美術館周辺にぎわい創出実行委員会事務局(企画課 経営企画室内)
☎ 0859-68-4212



伯耆町の「おいしい!」、歌や太鼓などのステージ
イベントの「たのしい!」が大山のふもとに集まる、
第2回伯耆にぎわいフードマルシェを開催
します。みなさんぜひ
お越しください。

おいしい! たのしい! が集まる
第2回
伯耆にぎわい
フードマルシェを
開催します

ところ	対象者	参加料
岸本温泉 ゆうあいパル内 プール	20歳以上で伯耆町に住んでいる人 ※持病のある人は医師に相談のうえ お申込みください。	2,000円 (別途、プール利用料が 1回につき320円必要)
定員	申込期限	
各教室15人 申込多数の場合は、抽選します。	5月12日(金)	

各教室の紹介

水中ウォーキング教室 ~月曜日コース(全10回)~

内容 一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介する教室です

とき 5~7月の毎週月曜日 10:30~11:30
※初回は5月22日(月)



効果 体力向上・動きの習得
水中運動が初めての人

水中ジョギング教室 ~火曜日コース(全10回)~

内容 水中運動に慣れてきた人の次のステップとなる教室です。より効果的にトレーニングを行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介します

とき 5~7月の毎週火曜日 10:30~11:30
※初回は5月23日(火)



効果 体力向上・動きの習得
水中運動に慣れてきた人

ビヨンドミラクルアクア教室 ~金曜日コース(全10回)~

内容 水の特性を最大限活用しながら、心肺持久力、筋力、バランス能力などの運動効果を高めていく教室です

とき 5~7月の毎週金曜日 10:30~11:30 ※初回は5月26日(金)



ダイエットしたい人、体を動かしてリフレッシュしたい人

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

チャレンジ!健康づくり!
水中運動教室 受講生募集

水の中は浮力によって関節への負担が減り、ひざや腰に不安がある人も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。