

体力向上と健康増進で、健康で明るい生活を送りましょう！

## 2024 ステキなカラダをつくりま専科

定期的な運動は、体力作りやダイエットに効果があると言われています。  
心身のリフレッシュと健康増進を目指して「ステキなカラダをつくりませんか！」

木島平村  
健康ポイント対象事業

## ①【ピラティス】

19:30~20:30 (60分)

会場 農村交流館



手では触れられない場所にあるインナーマッスルを強化し姿勢や身体機能の改善を行います。

一緒に姿勢とボディラインを美しくしませんか！

5/ 2 (木) ※19:00~体組成計測定あり

5/17 (金)

5/24 (金)

5/31 (金) ※20:30~体組成計測定あり

## ③【ボディコンディショニング】

19:30~20:30 (60分)

会場 農村交流館

より身体の動きがスムーズになるように身体の調整を行います。

7/ 5 (金)

7/12 (金)

7/19 (金)

7/26 (金)



## ②【太極拳】

19:00~20:30 (90分)

会場 農村交流館

古来より中国に伝承された武術で、呼吸に集中してゆったりと動きます。足腰の筋力を鍛え、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。

6/14 (金)

6/21 (金)

6/28 (金)



## ④【ヨガ】

19:00~20:30 (90分)

会場 農村交流館

身体を柔軟に導き、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防することができ、心の安定を目指します。

9/13 (金)

9/27 (金)

10/11 (金)

10/25 (金)



対象者	木島平村に住所のある方(お子さんとの参加も可能です。)
会場	※各講座ごとに記入してあります。
持ち物	運動しやすい服、タオル、水筒(飲み物) ※ピラティス、ヨガ、ボディコンディショニングに受講される方はマット等を持参ください。
参加費	1回につき 500 円(太極拳のみ無料) ※お子様はすべて無料です
申込	各講座開催日の 1 週間前までにお申し込みください。当日参加も大歓迎です！

※随時、募集を受け付けておりますので、お気軽にお申込みください。なお、各講座とも定員になり次第募集を締め切らせていただく場合があります。

お問合せ:教育委員会事務局生涯学習係 TEL0269-82-2041