

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！

2026 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

春企画

【フィットネス・ボクシング】 19:00~20:00 会場：農村交流館

ストレス発散&シェイプアップに最適！
今話題の「フィットネス・ボクシング」で、楽しく体を動かしませんか？

パンチやステップなどのボクシング動作を取り入れたエクササイズ！

初心者でも安心して始められるプログラムなので、

運動が久しぶりの方にもおすすめです。

5/8 (金)、5/22 (金)
6/5 (金)、6/19 (金)

講師：池田健二
(中野ボクシングクラブ)



秋企画

【太極拳】 19:00~20:30 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。

9/4 (金)、9/18 (金)
10/9 (金)、10/23 (金)

講師：小林信人 (整体師)



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)
参加費	無料
申込み	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