

《ご案内》令和 8 年度 健幸運動教室・トレーニングコース

健幸運動教室	
対象者	18歳以上の町民 ※医師による運動制限のある方および高校在学者を除きます。
開催日	火曜日：第1、3、5火曜日 木曜日：毎週 ※年末年始、お盆、祝祭日はお休みとなります。
時間	10時00分～1時間程度（時間に余裕をもってお越しください）
内容	火曜日：健康体操（ストレッチ、筋力増強、器具を使った運動など） 木曜日：ヨガ教室（年齢問わず参加できる内容です） ※運動教室後に健康増進室の利用が可能です。（30分以内）
費用	無料
準備するも	室内用運動シューズ タオル 飲み物
トレーニングコース	
対象者	18歳以上の高原町民及び高原町内に勤務されている方 ※医師による運動制限のある方および高校在学者を除く。
開催日	火曜日：18時00分～21時00分 木曜日：18時00分～21時00分 土曜日：13時00分～18時00分 ※年末年始、お盆、祝祭日はお休みとなります。
費用	回数券（1回）：200円 回数券（11回）：2,000円 ※1回分お得です。
設置器具	エアロバイク トレッドミル トレーニングマシン各種 ※トレーナーの指導はありませんので、運動内容のご相談は事前に下記にお問合せください。
準備するも	室内用運動シューズ タオル 飲み物

（お問合せ先：健康課 健康推進係 42-4820）