

# 体操教室 令和4年度受講者募集

一般財団法人 下越総合健康開発センターでは次のとおり令和4年度受講者を募集します。  
内容はストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニングなどの健康体操を主に、健康の維持増進を図ることを目的とした誰にでもできる体操教室です。

## ①平日午前コース（令和4年4月～令和5年3月まで）全40回程度 時間 60分間

教室名	曜日	対象	年会費税込	内容・目標	募集数
スマイルライフ※	月	70～78歳の方	15,500円	軽い運動で体力や筋力を維持する	5名
ダイエットアップ	火	脂肪燃焼をさせたい方	17,700円	脂肪燃焼と生活習慣の改善を目標	6名
ボディシェイプ	水	しっかり運動したい方		体力増進、筋力アップを目標	6名
ヘルシーサポート	木	初心者の方		楽しく体を動かし、心身の健康づくりをする	6名
ヘルシーアップ	金	初心者の方		楽しく体を動かし、心身の健康づくりをする	6名

※月曜教室は全35回程度となります。

## ②平日午後コース（令和4年4月～令和5年3月まで）全32回程度 時間 60分間

ビギナーズ	月	初心者の方	12,200円	楽しく体を動かし、心身の健康づくりをする	5名
ストレッチ	木	75歳以下で初心者の方		体力の維持・増進、ストレスの解消を図る	5名
グットラク	金	初心者の方		軽い運動で、肩・腰・膝痛などを予防することを目標	5名

## ③短期コース（ストレッチフラ午後60分間、ノルディック午前120分間）

ストレッチフラ	水	女性で初心者の方 1曲踊れるようにする	6,470円	週1回60分、全13回程度 (4月～7月) 午後1:30～2:30	15名
ノルディックウォーキング	月3回程度 土	5～6km歩ける方	6,250円	月3回程度120分、全12回程度 (4月～9月、予備日を含む) 午前9:30～11:30 ※変更の場合あり	25名

### <申し込み方法>

- ・受付日：3月15日（火）～26日（土）※日曜日、祝日は除く
- ・受付時間：月～金曜日（午後のみ）13:30～16:30 土曜日（午前のみ）9:00～12:00
- ・受付場所、問合せ先：一般財団法人 下越総合健康開発センター（健康増進指導課）  
新発田市本町4丁目16番83号（電話0254-24-1145）

※印鑑をご持参の上、健康開発センター2階事務室へお申し込みください

※いずれのコースも年会費(会費)には保険料が含まれています。

### <注意事項>

- 定員になり次第終了いたします
- 医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください