

# ～御宿町B&G健康づくり(一般)～

御宿町B&G海洋センター 電話68-4143 (月曜と祝日の翌日は休館日)

## エアロビクス

～春・秋・冬～

・期間 毎週金曜日 14:00～15:00

※プール開設期間はお休み

・場所 B&G 体育館

・対象 一般成人



初めての方でも簡単に出来る運動とステップ台を使ったちょっとハードな運動を交互に行います。運動不足解消や足腰の強化・シェイプアップに効果的です。町民は無料で参加できます。

## アクアビクス

～夏～

・期間 7月19日～8月30日

・曜日 上記の毎週金曜日(6回)

・時間 14:00～15:00

・場所 B&G プール

・対象 一般成人



顔を水につけないので、泳げなくても安心です。

アクアビクスや水中歩行で足腰への負担をかけずに運動でき、水の抵抗により全身のトレーニングにもなります。

## 鶴亀教室 (保健福祉課共催事業)

・期間 10月より毎週水曜日10回程度予定【夏に募集を行います】

・場所 B&G 体育館

・対象 65歳以上の方で、転倒予防・介護予防へのとりくみを希望する方

※病気で治療中の方は参加できません。かかりつけ医と相談ください。



## 健康体力チェック (保健福祉課共催・国際武道大学協力事業)

秋に2日間、(10月26・27日予定) B&G 体育館で

「健康体力チェック」を行います。

骨密度・スタミナ・脚力・バランス感覚・反応時間などを測定します。

※自分の体力に合わせて、出来るものだけでもかまいません。(骨密度だけでもOK)

