

教室参加については、三種町保健センター（0185-83-5555）までお電話ください。

日中ウォーキング・教室等 開催 スケジュール表

2025年 5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
4	5	6	7	8	9	10
日曜ウォーキング 【ガイド付き】 (森岳温泉石倉山コース) 午前9時集合				体組成計測定日 保健センター 午前10時～11時半 日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)	クアオルトの日の ウォーキング (長信田里山コース) 保健センター 午前9時集合	日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
11	12	13	14	15	16	17
日曜ウォーキング 【ガイド付き】 (琴丘クアの古道コース) 午前9時集合				日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
18	19	20	21	22	23	24
				日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
25	26	27	28	29	30	31
秋田犬マサと ウォーキング 【ガイド付き】 (琴丘クアの古道コース) 午前9時集合	NEW!! 日中ウォーキング (琴丘クアの古道 コース)	NEW!! 楽ちん貯筋体操教室 使って貯めよう筋肉貯 筋 (クアオルト運動 室) 10時～11時	NEW 温泉エクササイズ教室 (クアオルト浴室) 10時～11時 日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)			日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)

新しい教室が始まります！ご参加ください！

○楽しく貯筋体操教室（ゆめろんクアオルト運動室）
とき 5月27日（火）10時～ ※タオル、運動靴、飲み物を持参
講師 高橋敬子氏（健康運動指導士）
「使って貯めよう貯筋運動」を合い言葉に、簡単筋トレや音楽に合わせたリズム体操、脳トレなど、お家でも実践できるような簡単な運動がメインの運動教室です。

○温泉エクササイズ教室（ゆめろんクアオルト浴室）
とき 5月29日（木） ※水着、アクアシューズ（必要な方）を持参
講師 越中富貴子氏（アリナス アクア体操タイム講師）
ほんのり暖かい32℃の温泉水のプールで行う水中運動教室です。水深は1.1mで水の浮力や抵抗を利用して安全で体に優しい環境で汗を流すことができます。足や腰に痛みがある方でも負担をかけずに運動することができます。

教室の参加料無料（ゆめろんの入館料500円）定員：各10名 申込期限：5月20日（火）