

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 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				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)
6	7	8	9	10	11	12
日曜ウォーキング 【ガイド付き】 (釜谷浜サンセットコース) 午前9時集合	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)		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	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)		日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
13	14	15	16	17	18	19
	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)			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)
20	21	22	23	24	25	26
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	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)			元気づくり& リラクゼーション教室 (砂丘温泉ゆめろん) 各定員10名	元気づくり& リラクゼーション教室 (砂丘温泉ゆめろん) 各定員10名	日中ウォーキング (森岳温泉石倉山コース)
27	28	29	30	31		
	日中ウォーキング (琴丘クアの古道コース)	楽しく貯筋体操教室 (クアオルト運動室) 午前10時～11時		温泉エクササイズ教室 (クアオルト浴室) 午前10時～11時 ----- 日中ウォーキング (釜谷浜サンセットコース)		

運動教室に是非ご参加ください！

元気づくり&リラクゼーション教室

○笑顔で楽しむ水中運動編 【会場：ゆめろんクアオルト浴室】

(水の抵抗を利用した有酸素運動や浮力を利用したリラクゼーションを取り入れた水中運動教室)

①7月24日(木) 午前10時～11時

②7月25日(金) 午前10時～11時

※水着、アクアシューズを持参(レンタル用の水着あり)

○心と身体を楽にする運動教室編 【会場：ゆめろんクアオルト運動室】

(ヨガの呼吸を活用しながら楽しく身体を動かす運動教室)

③7月24日(木) 午後1時30分～2時30分

④7月25日(金) 午後1時30分～2時30分

※タオル、運動靴、飲み物を持参

講師：健康空間OLA 木曾智里氏(フィットネスインストラクター)

年齢や性別を問わず、痛みを抱えた方でも無理なく行える運動を予定しており、身体を動かす楽しさを感じてもらいながら楽しめる教室を開催します。①～④のうち、参加したい教室を選んでお電話にてお申し込みください。

※体力に自信のある方は、午前午後を通しての参加も可能です。

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：7月22日(火)