

運動で健康づくりをしたいと思っているあなたへ！

燕市元気磨きたい 登録プロジェクトのご紹介



■講師と一緒にしっかり運動したいあなたにおすすめ！

会の名前	主な運動・活動内容	活動日	講師・会費	会場	こんな人におすすめ！！
初心者向け さくらの会	●レインボー健康体操など 『目指せ！ピンピンコロリ』を合言葉に、毎回楽しく体を動かしましょう！	第1・2・3木曜（原則） 午前10：00～11：15	健康運動指導士 （毎回） 3か月2,500円程度	燕庁舎3階 （白山町）	いつまでも元気で過ごしたい人、お待ちしてま～す！途中からの入会も大歓迎です！
初心者向け グループ スマイル	●レインボー健康体操など 運動で気持ちよく体を動かしましょう！おしゃべりタイムもあります。	第1・2・3水曜 午前10：00～11：30	レインボー体操 インストラクター （毎回） 6か月6,000円前後	燕庁舎3階 （白山町）	いつまでも元気で若々しいたい方、大歓迎！
マーメイド クラブ 女性限定	●水中運動、レインボー健康体操（陸の会）など 泳げなくても大丈夫！ 水の中で人魚（!?）のように体も心も軽やかになりましょう！	プール：毎週水曜 午後1：30～2：30 （8月は正午～1：00） 陸の会：第1・3月曜 午前9：30～11：00	健康運動指導士 （毎回） 6か月13,000円前後	プール： B&G 燕海洋センター 陸の会：燕庁舎3階 など	膝・腰痛くても、楽しく運動できるのはココ！
ヘルスウォーター クラブ	●水中運動 水中運動で、いつまでも元気に若々しいからだづくりを目指します！	プール：毎週木曜 午後1：15～2：45 （7月～9月は正午～1：30）	健康運動実践指導者 （毎回） 1か月3,000円前後	プール： B&G 燕海洋センター	水中運動で元気になるたい方、お待ちしております！
健康運動教室	●レインボー健康、ストレッチなど 毎回ほぼ全員出席するほど人気の教室です。合言葉は「いつまでも脳と体を若々しく&美しく！」	月1～3回 水曜 午前9：30～10：30	健康運動指導士 （毎回） 1か月1,000円	燕市保健センター	いつまでも元気で過ごしたい人におすすめ！
初心者向け トマトクラブ	●脳トレ、有酸素運動、レインボー健康体操など 運動で楽しく筋力アップ！！	毎週月曜 午後1：30～3：00	健康運動指導士 （月2回） 3か月3,000円	燕市保健センター など	膝・腰が痛い人におすすめ！
スマート会	●マットを使ってウォーキング、ステップ台を使って昇降運動 消費カロリーアップでスマートに！	毎週月曜 午前10：00～11：30	健康運動指導士 （月1回） 6か月毎5,000円 （1か月毎だと1,000円）	分水公民館	メタボを解消したい人におすすめ！

■仲間と一緒にわいわい運動したいあなたにおすすめ！

会の名前	活動内容	活動日	講師・会費	会場	こんな人におすすめ！！
新鮮隊	●ストレッチ、ウォーキングなど 歩くことをきっかけに、新たな出会いやふれあいを分かち合いながら、自分の元気を膨らませています！	第2・4火曜 午前9：30～11：30	講師・会費なし	燕地区を中心に、集合場所、歩く場所は毎回異なります。	歩くこと、おしゃべり大好きな人大募集！迷っているなら、ぜひ1回来てね！
吉田地区を 歩こう会	●ウォーキング 吉田地区の各公園や名所へ楽しく歩いていきます。行き先は毎回違うところです！	毎週月曜（雨天決行） 午前9：30集合 祝祭日の場合は翌日	講師・会費なし	燕市保健センター 集合	手軽にウォーキングから始めたい人へおすすめ
KS会	●ストレッチ、ウォーキング、体操など テープに合わせて、いきいき元気に実施しています！	毎週火曜 午前10：00～11：30	講師・会費なし	燕市保健センター	仲間との運動をとおして、もっとさわやかに！健康に！なりたいたあなたにおすすめ♪
ほほえみ会	●テレビ体操やビデオを見ての体操・筋トレ みんな楽しく実施しています。 民謡に合わせた運動にチャレンジ中！	毎週金曜 午前10：00～11：30	講師・会費なし	燕市保健センター	みんなとだから、楽しく続けられる！にっこり笑顔になりたいたあなたにおすすめ！
初心者向け 元気なからだ づくり教室	●脳トレ、レインボー健康体操など 無理なく楽しく筋肉アップ！！	月2回、木曜 午後1：30～3：00	講師なし 6か月2,000円程度	粟生津体育文化センター	いつまでも元気で過ごしたい人、楽しく運動したい人、お待ちしています。
ピンポンぼん！	●卓球など 気軽に楽しく運動して、いつまでも元気に若々しく！	第2・4金曜 午前10：00～11：30	講師・会費なし	吉田総合体育館	楽しみながら運動したい人、お待ちしてま～す！

日程・会場の変更や別途保険料が必要な会がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】
燕市保健センター（吉田大保町25番15号）
TEL：0256-93-5461