令和８年度　むろと健康教室・介護予防教室のご案内

トレーニングマシン利用のための講習会です

教室名	時間	開催日（水）	講師	場所
トレーニングセンター利用講習会	18:30～19:45	4月8日　7月8日 10月14日　1月13日	健康運動指導士 濱田　泰行	やすらぎ

なつかしい音楽に合わせて、みんなで踊ろう！

教室名	時間	開催日（木）	講師	場所
ディスコワールド	19:00～20:00	6月25日　9月10日　12月3日	健康運動指導士 安岡　知洋	やすらぎ
７０年代後半から90年代のディスコサウンド、大ヒットしたなつかしい曲でおどりましょう！				

いすに座って安全に、音楽に合わせて体を動かします

教室名	時間	開催日（土）	講師	場所
いすビクス	9:00～10:00	4月4日　8月8日　2月13日	日本フィットネス協会 認定インストラクター 早川　理香	やすらぎ

痩せやすい体づくり

教室名	時間	開催日（土）	講師	場所
背骨と股関節の エクササイズ	9:00～10:00	6月6日　11月7日	健康運動指導士 中村　美帆	やすらぎ

脳と足裏への刺激　※青竹の貸出有り　くつ下の着用をお願いします

教室名	時間	開催日（日）	講師	場所
NEW ～Wの刺激～ 青竹踏み&脳活	10:00～11:00	5月10日　10月4日	Wの刺激マスター インストラクター 橋田　奈津	やすらぎ
楽しい音楽に合わせて、青竹を踏みながら足裏と脳を刺激。脳活で頭もスッキリ！				

【毎月開催】楽しく運動を続けたい方に

教室名	時間	開催日（水）	講師	場所
エクササイズ ①かんたんヨガ ②ポールで体幹トレーニング ③610体操とやさしい筋トレ ④代謝アップエクササイズ	18:30～19:30	①4月15日　8月19日　12月2日 ②5月20日　9月16日　1月20日 ③6月17日　10月7日　2月17日 ④7月15日　11月4日　3月17日	健康運動指導士 濱田　泰行	やすらぎ

【６５歳以上】体力・筋力を維持して、健康寿命を高めましょう！

教室名	時間	開催日	講師	場所
いきいきらくらく体操	16:00～17:00	毎週木曜日	健康運動指導士 中村　美帆	勤労者 体育センター他
ストレッチ・筋トレ・椅子に座ったままの有酸素運動などを行いながら、体力筋力をアップさせます。				

日程など変更の場合がありますので、詳しくは毎月の広報をご覧ください。

この深ちゃんマークが付いている教室は、シレストむろと５回利用券またはパスポート交付申請書配布の対象事業です。シレスト利用券をご希望の方は、開始から終了までご参加ください。申請書は終了後に配布します。

0887-22-1181
室戸勤労者体育センターまで
（NPO法人むろとスポーツクラブ）