村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

保健センター

令和８年１１月２０日

冬の健康教室

冬の健康管理に、体を動かしたい方、
健診結果が気になった方もぜひ！

①男性のための体力・筋力アップ体操

週１回汗をかいて、冬場の体重・体調管理をしましょう。

対　　象：おおむね40歳以上の男性
開催日時：令和８年12月18日・25日
　　令和９年　１月　８日・15日・22日・29日
　　２月５日・12日・19日・26日
　　３月５日（すべて金曜日）
　　午前10時～11時30分
内　　容：筋トレ、有酸素運動、コンディショニング
申 込 み：※右記のQRｺｰﾄﾞよりお申込みできます。



（参加者の声より）
・１人ではやらない運動なので楽しい。
・これがないと体重が増えまくる。
・冬の間、体がなまらなかった。



②女性のすっきりリフレッシュ体操

有酸素運動ですっきり！疲れにくい体をつくりましょう。

対　　象：おおむね40歳以上の女性
開催日時：令和８年12月10日・16日※・24日
　　令和９年１月７日・14日・21日
　　２月４日・18日・25日
　　３月４日・11日
　　木曜日　午後１時30分～３時
　　※12/16のみ水曜日、午前10時～11時30分
内　　容：ステップエクササイズ、筋トレ、コンディショニング
申 込 み：※右記のQRｺｰﾄﾞよりお申込みできます。

（参加者の声より）
・自分だけでは頑張れないが、ここに来ると頑張れる。
・毎年体力がなくなってきてるが、元気が出て良かった。
・長く続けていて体が軽くて助かっている。

※講師：健康運動指導士　加藤光葉さん

※**動きやすい服装**でお越し下さい。**飲み物**・**汗ふきタオル**・**ヨガマット(またはバスタオル)**をお持ちください。

＊申込方法：保健センターへお電話または上記のQRコードにて。期限：12月7日（月）まで

お問い合わせは

大潟村役場（保健センター）
ＴＥＬ．０１８５－４５－２６１３　ＦＡＸ．０１８５－２７－８４２０

裏面もご覧下さい。