

教室・講座

健康推進員養成講座

健康推進員とは、市民の皆さんの健康づくりを支援するために、地域において行政と一緒に健康づくりを推進していく市民ボランティアです。あなたも、健康推進員になり健康の普及・推進を図る活動をしてみませんか。

■定員 30名

■募集要件 健康づくりに関心があり、地域において健康推進員として活動できる方

■場所 ゆうゆう館

※そのほか、ゆうゆう館以外で開催される健康づくり教室があります。

養成講座の日程

- ① 7月6日(金) 午前9時30分～午後3時
- ② 7月12日(木) 午前9時～正午
- ③ 8月1日(水) 午前9時30分～正午
- ④ 8～9月 健康づくり教室に参加
- ⑤ 10月5日(金) 午前9時～正午

■申込締切 6月29日(金)

アクアサイズ

プールでエクササイズ

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることができるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■日時

- 1回目 6月29日(金) 午前10時～11時40分
- 2回目 7月6日(金) 3回目 7月13日(金)
- 午前10時30分～11時30分

※3回1コースになります。

■対象者

20歳以上74歳以下の市民で基本的な健診を受診している方。

※疾病を有しており、主治医の指示を必要と認めた方については、医師からの運動指導提供書を提出して頂きます。

■場所 ふれあい館プール

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■参加費

無料(プールの使用料も含む)

■定員 20名

■申込締切 6月22日(金)

申し込み先

ふれあい館
☎(47) 1122

高血圧予防教室

自分の血圧がどのくらいか知っていますか？高血圧は、気が付かないうちに様々な病気につながっていきます。症状がない今から高血圧を予防していきましょう！

■日時

6月29日(金) 午前9時30分～午後2時

■対象者

20歳以上74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方。

●血圧が要指導以上で内服治療していない方

●eGFRが要指導の方

■場所 ゆうゆう館

■持ち物

運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■参加費 無料

■定員 30名

■申込締切 6月22日(金)

しもつけ健康マイレージが始められました

今月の広報紙にポイントカードを挟んでいますので、ぜひご参加ください。

今年度より新しく増えた記念品のスポーツ施設2時間利用券(3回分)の対象施設は次のとおりです。

※屋外夜間照明代は、ご利用者の負担となります。

■対象施設

- 石橋体育センター
- アリーナ・トレーニング室 (1回分で1人)
- 石橋武道館 柔道剣道場
- 石橋弓道場 射場
- 大松山運動公園
- テニスコート
- 国分寺B&G海洋センター
- 国分寺運動公園
- テニスコート
- テニスコート
- 柴公園 グラウンド
- みのわ古城公園
- グラウンド
- 国分寺聖武館
- 国分寺静思館 射場
- 国分寺武道館 柔道剣道場
- 南河内球場
- 南河内テニスコート

- 南河内東部運動広場
- 西坪山球場
- 五千石球場
- 南河内体育センター
- 南河内東体育館
- 南河内武道館
- 諏訪山公園 野球場
- 別処山公園 グラウンド
- 祇園原公園 テニスコート

■予約時の留意事項

ご利用の際は必ず施設予約受付窓口での予約が必要ですが、電話での予約受付はできませんが、空き状況の確認は行っています。

予約のキャンセルは、受付した窓口でのみとなります(領収書をお持ちください)。

■施設予約受付窓口

- スポーツ振興課 ☎(32) 8920
- スポーツ交流館 ☎(52) 1124
- 国分寺B&G海洋センター ☎(44) 5131
- 南河内体育センター ☎(48) 2392

■問い合わせ先

スポーツ振興課 ☎(32) 8920