



# 第1クール募集中! #脱メタボ SHIZUKUISHI

6-8月[全6コース]

# ENJOY

雫石町民の健康維持・増進、筋力アップ、運動習慣のきっかけづくりなどを目的に幅広い世代を対象としたフィットネス教室を開催します!

# FITNESS!!!!!!

## 雫石フィットネス教室

体重減少者数のベ111名!  
満足度97%!  
※令和5年度の一般・シニアコース

シニア世代の参加大歓迎!  
心身ともに健康に。楽しみながら運動をしましょう♪



参加料 1回500円(税込) 参加コース登録受付中!

### ご利用の流れ

- 無料体験会に行ってみる ※希望者・実施コースのみ
- 参加コース登録をする [QRコード・メール・電話]
- コース期間内、随時受付中!
- 参加できる日程に1回500円で気軽に参加
- 1回毎の参加申し込み・キャンセルのご連絡は必要ありません。

### 一般コース

**一般 火曜** コース  
●どなたでもOK 19:00 - 20:00  
リラックスコース  
はじめてヨガ・ピラティス  
全10回 6/4(火)無料体験会

**一般 金曜** コース  
●どなたでもOK 19:00 - 20:00  
スッキリ汗かこう!  
エアロビクス・筋トレ  
全10回 6/7(金)無料体験会

### シニアコース

**シニア 水曜** コース  
●主に65歳以上 10:00 - 11:00  
認知症予防!  
レインボー健康体操&肩こり腰痛改善体  
全10回 6/5(水)無料体験会

**シニア 金曜** コース  
●主に65歳以上 10:00 - 11:00  
誰でも体の調子を整える!  
コンディショニング  
全10回 6/7(金)無料体験会

### キッズコース

**園児 火曜** コース  
●園児対象 17:30 - 18:30  
いろんな体の使い方を覚える!  
マット・鉄棒・跳び箱運動など  
全8回

**小学生 土日** コース  
●小学生対象 9:30 - 10:30  
走るのが楽しく速くなる!  
ランニング教室  
全4回

### 令和5年度参加者の声

- 一般コース** 姿勢が良くなった!眠れるようになった!
- 園児コース** 自宅ではできない跳び箱や鉄棒など指導していただいていたありがとうございます。
- シニアコース** 体温が上がった!体が軽くなった!
- 小学生コース** 町内の陸上大会で1位が取れました!

目標達成でプレゼント!  
6回数以上参加した上、体重減少率1位の方、筋肉増加率1位の方へ雫石牛を進呈!

事業実施 NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会 代表:工藤 昭敏

TEL 090-3640-6753

参加コース登録はQRコードまたは電話・メールでどうぞ wellrainbow7@gmail.com



料金

1回500円

対象

雫石在住の方、または町内勤務の方

定員

各回20名程度

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル・靴・マット

○参加コース登録をした上で、日程をご確認の上お越しください。(コース期間内であればいつでも登録が可能です)

○1回毎に受付にて500円のお支払いとなります。

○1回毎の参加希望申し込み・キャンセルのご連絡は必要ありません。

会場

雫石公民館 会議室  
雫石町源大堂71-5 (雫石小学校近く)

小学生 土日 コース

のみ 御明神公民館  
雫石町上野上野沢5

6月			
	10:00-11:00	キッズコース	19:00-20:00
1 土			
2 日			一般 火曜 無料体験会
3 月	シニア 水曜 無料体験会		
4 火		園児 火曜	一般 火曜
5 水	シニア 水曜		一般 金曜 無料体験会
6 木			
7 金	シニア 金曜		一般 金曜
8 土	シニア 金曜 無料体験会	小学生 土日	
9 日		小学生 土日	
10 月			
11 火		園児 火曜	一般 火曜
12 水	シニア 水曜		
13 木			
14 金	シニア 金曜		一般 金曜
15 土		小学生 土日	
16 日		小学生 土日	
17 月			
18 火		園児 火曜	一般 火曜
19 水	シニア 水曜		
20 木			
21 金	シニア 金曜		一般 金曜
22 土			
23 日			
24 月			
25 火		園児 火曜	一般 火曜
26 水	シニア 水曜		
27 木			
28 金	シニア 金曜		一般 金曜
29 土			
30 日			

7月			
	10:00-11:00	キッズコース	19:00-20:00
1 月			
2 火		園児 火曜	一般 火曜
3 水	シニア 水曜		
4 木			
5 金	シニア 金曜		一般 金曜
6 土			
7 日			
8 月			
9 火		園児 火曜	一般 火曜
10 水	シニア 水曜		
11 木			
12 金	シニア 金曜		一般 金曜
13 土			
14 日			
15 月			
16 火		園児 火曜	一般 火曜
17 水	シニア 水曜		
18 木			
19 金	シニア 金曜		一般 金曜
20 土			
21 日			
22 月			
23 火		園児 火曜	一般 火曜
24 水	シニア 水曜		
25 木			
26 金	シニア 金曜		一般 金曜
27 土			
28 日			
29 月			
30 火			一般 火曜
31 水	シニア 水曜		

8月			
	10:00-11:00	キッズコース	19:00-20:00
1 木			
2 金	シニア 金曜		一般 金曜
3 土			
4 日			
5 月			
6 火			一般 火曜
7 水	シニア 水曜		
8 木			
9 金	シニア 金曜		一般 金曜
10 土			
11 日			
12 月			
13 火			
14 水			
15 木			
16 金			
17 土			
18 日			
19 月			
20 火			
21 水			
22 木			
23 金			
24 土			
25 日			
26 月			
27 火			
28 水			
29 木			
30 金			
31 土			

### インストラクター紹介 わたしたちがあなたの目標に寄り添います ✨



NAOMI

一般コース



中村 葉子

一般コース



越戸 淳子

一般コース



工藤 昭敏

シニアコース



一ノ瀬 沙弥

シニアコース



西館 敦

小学生コース



千葉 卓

園児コース