

# 健康づくりグループ参加者募集!

回覧

健康推進課では「健康づくり」を目的に活動しているグループを支援しています。皆さんも参加してみませんか。参加方法など、詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

令和元年7月15日発行  
発行：館林市健康推進課（保健センター内）  
館林市仲町14番1号  
電話：0276-74-5155

## 館林 エアロビクスサークル

エアロビクスは音楽のリズムに合わせて楽しみながら、心も体も爽快で元気になれる健康スポーツです。体力レベルに合わせてクラスを選べますので、お気軽に無料体験にお越しください。

活動場所：城沼総合体育館、城沼公民館、  
郷谷公民館、多々良公民館 など  
活動日時：毎週月曜日～金曜日 午前または夜間

※クラスによって活動場所・時間が異なります

会費：月 2,500円 ※保険料別途



## さわやか体操サークル

腰痛予防や筋力アップの体操を行っているグループです。これから何か運動をしてみたいと考えているかた、初めてでも大丈夫です。一緒に楽しく体操してみませんか。まずはお気軽に見学にお越しください。

活動場所：中部公民館

活動日時：毎週火曜日 午後4時～5時

会費：なし



## 館林ジョイスportsクラブ

こどもから高齢者まで、健康推進と体力向上、コミュニティづくりをともに活動しております。

ママとベビーのEX、キッズスポーツ、シニアの健康づくり、健康スポーツ、健康ウォーク&スロージョグなど様々な運動を行っております。

活動場所：美園小学校、城沼公民館、郷谷公民館、分福公民館 など

※クラスによって活動場所・時間が異なります。

会費：入会金 2,500円、月4回で2,500円



## リズム体操クラブ

音楽に合わせてボールやブルーメイト（紐状のもの）を補助道具として使用した、簡単にできる体操です。

心身ともに健康で幸せな生活を続けられるよう心がけています。

活動場所：西公民館

活動日時：毎月第1・3・4火曜日  
午後1時30分～3時30分

会費：月 2,000円（入会金なし）



裏面へつづく

## ノルディックウォーキングクラブ

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使って行うウォーキングで、通常のウォーキングよりもエクササイズ効果が高く、足腰への負担が軽いことが特長です。

初回は無料体験もありますのでお気軽にお越しください。

活動場所：城沼周辺（野外）  
活動日時：第1・3月曜日・金曜日  
午前10時～11時30分  
会費：毎回500円（入会金なし）  
※保険料・ポールレンタル代別途



※ジョイスポーツクラブとは別団体になりますので、ご注意ください。

## 館林ラージ (ラージ卓球)

普通のピンポン玉よりも大きめのボールを使った「ラージボール卓球」の団体です。

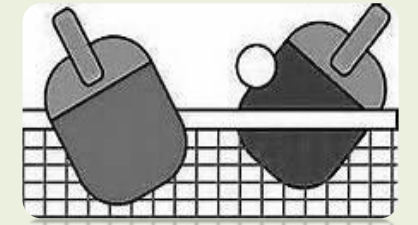
一般の卓球に比べ、スピードが遅いため、初心者のかたでも長い時間ラリーを楽しめるのが特長です。

今、中高年に人気の楽しめるスポーツです。お気軽にお越しください。

活動場所：城沼総合体育館

活動日時：毎週月・水曜日 午後1時～3時  
毎週金曜日 午後0時～2時

会費：入会時500円、3カ月で1,500円



## けんゆうくらぶ 健遊倶楽部

男性による男性のための自主グループで8年目を迎えました。調理実習、そばうち、健康の話、工場見学、パークゴルフなどを通して、「楽しく健康に」をモットーに健康づくりをしています。

活動場所：主に大島公民館

活動日時：毎月第3水曜日 午前9時30分～12時

会費：入会金500円、調理実習は昼食にして500円



## 館林 ゆる体操の会

ゆる体操は、体をゆるめる体操です。「モソモソ」「プラプラ」などと言いながら無理なく動いて、体も心もリラックス。

ふくらはぎをほぐす体操など、どなたでもできますので、見学・体験お気軽にどうぞ。

活動場所：多々良公民館、赤羽公民館、渡瀬公民館  
活動日時：(多々良) 第2・4木曜日 午前10時～11時30分  
(赤羽) 第2・4水曜日 午前10時～11時30分  
(渡瀬) 第1・3・4火曜日 午後7時～8時30分  
会費：(多々良、赤羽) 月1,000円  
(渡瀬) 月1,500円



～興味があるかたは、健康推進課（保健センター内 0276-74-5155）までお電話ください～

☆活動場所（体育館や各公民館）では申込み対応ができませんのでご注意ください。

たくさんのかたからのご連絡をお待ちしています！

