

南陽市教室一覧

R7年度

自分に合った教室に 参加してみましょ

楽しみながら実施できる内容が盛り沢山です！

☆市民の方誰でも参加 OK！運動編☆

	教室	運動 レベル	内容
1	ウォーキング教室 (年2回)	★★★★☆	南陽市の各地区の魅力を再発見！ 「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる最も手軽な運動 “ウォーキング”を通して健康になりましょう！
2	冬こそ元気に！ 有酸素運動教室	★★★★★	健康運動指導士による健康講話と自宅で楽しく実践できる筋力 アップトレーニングの体験ができます！

<問い合わせ：すこやか子育て課 40-1691>

☆65歳以上の方みなさん参加 OK！運動編☆

	教室	運動 レベル	内容	問 合
1	コグニサイズ	★★☆☆	認知症予防に効果があるといわれている体操やゲーム、 筋力維持のための運動を行います。	福 祉 課
2	脳活教室 トライコース	★☆☆☆	脳が活性化し、身体が元気になる体操を体験できます。	
3	わくわく健康教室 ・中川公民館 ・漆山公民館	★★☆☆	ストレッチ、セラバンドを使った筋トレ体操、頭の体操、 リズム体操などで楽しく身体を動かす教室です。 ○接骨師会健康サポート事業所 49-7531	各 事 業 所
4	活き活き貯筋教室	★★☆☆	活き活きとした生活を送るために、マシンを使って楽し く運動を行います。 ○嵐田接骨院 43-4812	
5	活き活きホグレル教室	★★☆☆	活き活きとした生活を送るために、ホグレルマシンを使 って楽しく運動を行います。 ○太子堂鍼灸整骨院 49-7531	

<問い合わせ：福祉課 40-1646>

★の数は運動強度の強さを示しています。

★が多い程、運動強度が高めです。



裏面もあります！

☆市民の方誰でも参加 OK！ エンジョイ編☆

	教室	内容
1	血管いきいき教室	いきいきした血管を維持するために保健師栄養士から運動と講話を実施
2	ヘルシー料理教室	家でも作ってみたいくなるメニューです。皆で楽しく Let' s クッキング！
3	健康栄養相談	健康や食事での困ったこと等について何でもご相談ください！

<すこやか子育て課：40-1691>

☆65歳以上の方みなさん参加 OK！ エンジョイ編☆

	教室		内容
1	みんなの茶の間(通いの場)	ひなたぼっこ	好きな事をしながら自由に過ごしています。※昼食あり!! ○ひなたぼっこ：090-3755-7735
2		たばこやさん	歌って！遊んで！身体を動かして！楽しく過ごしています。 ○たばこやさん：43-2309
4		駅前ひろば	軽体操やカードゲームをしながら、ワイワイ過ごしています。 ○駅前ひろば：080-6039-5733
5		いきいき花くらぶ	体操や学(まなび)の会で頭も身体も元気に過ごしています。 ○るーむ花：43-3364
6	はつらつくらぶ	健康ヨーガ教室	いつまでも元気でハつらつと暮らすために健康ヨーガ、足腰を鍛える体操、お茶会、料理等を行います。 ○社会福祉協議会：43-5888
7		転倒防止体操	
8		ゆったりくらぶ	
9		野外活動	
10	料理教室 男の料理教室		栄養士の先生と簡単にできる家庭料理を楽しく調理しましょう。 ○社会福祉協議会：43-5888
11	生きがい教室 趣味の	介護予防運動	いつまでも元気に暮らすために、元気運動、ヨガの教室です。 ○太陽の里ふたば：59-4333
12		元気体操	
13		ヨガ	
14	るーむ花	小物作り教室 ※水曜日開催	みんなで楽しく手芸を行います。 ○るーむ花：43-3364
		趣味のソーイング教室 ※木曜日開催	