

自分に合った運動を見つけませんか

# 元気ひろば **【予約不要】**

- ◆と き : 毎月第2水曜日 9時30分~11時  
(5月のみ第3水曜日)
- ◆ところ : 月によって会場が変わります(下表参照)
- ◆参加費 : 年間 500円 (初回参加時にお支払いください)
- ◆持ち物 : タオル、水分、内履き、運動しやすい服装

月	日	曜日	元気ひろばの内容・会場	メタボらず
4	12	水	メタボ解消運動・ウオーク 元気館	●
5	17	水	太極拳 歯の話 元気館	●
6	14	水	健康づくり軽体操 総合体育館	
7	12	水	水中運動(ウオーク) アクアパーク	
8	9	水	かんたんエアロ 元気館	●
9	13	水	しらさん家の運動遊び 元気館	●
10	11	水	水中運動(ウオーク) アクアパーク	
11	8	水	健康づくり軽体操 総合体育館	
12	13	水	太極拳 薬の話 元気館	●
1	10	水	しらさん家の運動遊び 元気館	●
2	14	水	かんたんエアロ 元気館	●
3	14	水	メタボ解消運動・ウオーク 元気館	●

## **新** メタボらず体操体験会

個人で継続できる生活習慣病予防体操を体験します。

- ◆と き…元気館で実施する元気ひろば終了後(上表●印)  
11時15分~11時45分
- ◆ところ…元気館 **【予約不要・無料】**



# 潮<sup>しお</sup>の香<sup>か</sup>ウオーク **【予約不要・無料】**

- ◆と き : 4月から12月の毎月第3木曜日(12月のみ第1木曜日)  
9時30分~11時(9時30分までに元気館にお越しください)
- ◆ところ : 潮風公園ウオーキングロード(元気館正面向側の公園内)
- ◆持ち物 : タオル、水分、雨具、歩きやすい服装や靴
- ◆その他 : 小雨でも実施します。(荒天の場合は元気館内で運動)

# 糖尿病予防教室 **【要予約】**

前期コース 8月9日・8月24日・9月6日  
後期コース 11月8日・11月22日・12月7日

- ◆ところ : 健康管理センター
- ◆参加費 : 500円
- ◆対象 : おおむね70歳以下の方

血糖値が  
気になる方に  
おすすめ!

# からだ☆リフォーム計画

食事や運動の体験を通して、3か月間、生活習慣の改善をサポートします

- ◆と き : 9月9日(土)スタート **【要予約・参加費必要】**
- ◆ところ : 元気館ほか
- ◆対象 : 体重や体脂肪の減少に取り組みたい64歳以下の方

※詳細は【広報かしわざき】【市のホームページ】でお知らせいたします。ご確認ください。

問い合わせ先 : 柏崎市健康推進課

健康増進係 TEL 20-4213 FAX 22-1077