

健康スポーツ教室のご案内

主催:公益財団法人 丸亀市スポーツ協会 後援:丸亀市



令和7年度 健康スポーツ教室

いきいき健康スポーツから始める健康づくり入門

第13期生

お家を飛び出せ!マイペースで「健康管理」

趣旨

自分の健康に関心を持つため、運動が久しぶりの方でも安心して、無理のない体操やストレッチ、街歩きウォーキングなどを通じて、楽しく体を動かしながら、心も元気になる機会を提供します。また、仲間と一緒に交流を楽しむことで心も豊かに!

日程

令和7年10月～令和8年2月(毎月1回)
全5回予定 ※講師の都合で日程変更有り。

会場

丸亀市民体育館 他

■対象 これから「健康づくり・スポーツ活動」を始めたい方、関心のある方

■参加料 全5回3,000円/人(保険料含む) ■募集人員 定員35名(申込多数の場合は抽選)



講師・プログラム

予定日	時間	講習内容	会場・集合場所	講師	体験ワンポイント
開講式 第1回 10/29(水)	10:00	【開講式】 【健康・運動実践I】 メタボ&ロコモ予防体操 積極的に体を改善しよう!	丸亀市民体育館 (サブアリーナ)	香川県エアロビク連盟 会長 同志社大学 非常勤講師 塩津 陽子	有酸素運動・筋トレ・ストレッチの複合トレーニングによる身体機能低下の予防・改善 体力疲労度 ★
第2回 11/19(水)	9:30	【健康・運動実践II】 ～身近な自然と歴史を再発見～ こんびら街角探訪	JR琴平駅	金刀比羅宮案内ガイド 古川 晃三	琴平町内には、長い歴史と素晴らしい文化を誇る見所がいっぱい。また、懐かしい昭和の雰囲気を残したノスタルジックな商店街や路地など、時間をかけて、ゆっくり歩きましょう。 体力疲労度 ★★
第3回 12/24(水)	10:00	【健康・運動実践III】 みんなでワイワイ健康運動 ～楽しみながら健康づくり～	丸亀市民体育館 (サブアリーナ)	四国学院大学 教授 片山 昭彦	みなさんいっしょに楽しみながら、笑顔と健康を手に入れましょう。いつのまにか、身体と気持ちもリフレッシュ。 体力疲労度 ★★
第4回 1/14(水)	10:00	【健康・運動実践IV】 脳トレ!スポーツジャグリング ジャグリング教室	丸亀市民体育館 (サブアリーナ)	ジャグリング運動教室 代表 三原 俊亮	ボールを使った脳トレや有酸素運動で、運動習慣が身につきます。みんなでジャグリングを楽しみましょう! 体力疲労度 ★★
閉講式 第5回 2/25(水)	10:00	【健康・運動実践V】 ユニバーサルスポーツに挑戦! ボッチャで遊ぼう	丸亀市民体育館 (サブアリーナ)	一般社団法人 日本ボッチャ協会 審判員 鈴木 仁	体力の有無、障がいの有無に関わらず、イスに座っても立っても楽しめるユニバーサルスポーツです。 体力疲労度 ★

持参物

体育館シューズ・タオル・水分補給(基本準備物)(自分の体調を確認しながら、無理せず参加のこと)



令和7年度

◆申込問合せ／公益財団法人 丸亀市スポーツ協会

〒763-0053 丸亀市金倉町924番地1 TEL24-6251 FAX24-7966 ※休館日は月曜日(祝日の場合は翌日)
令和4年4月1日より公益財団法人丸亀市体育協会は公益財団法人丸亀市スポーツ協会に名称変更いたしました。



プロガイドと学ぶ里山歩き入門

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a yellow t-shirt, blue pants, and a yellow cap. He is carrying a blue backpack and holding a black camera. He is walking through a forest with green trees.

お申込み締切日:10月2日(木)