

令和3年度 運動自主グループのご紹介

各ダンベルグループ

玄米ダンベル体操を中心に行いながら、ストレッチや脳トレ、音楽に合わせたリズム体操、バランストレーニングなど、みんなでいい汗をかきながら「貯筋」に励んでいます。

ノルディックウォーキング

玄米ダンベル体操等で基礎体力がついてきた方、歩きながら上半身も運動したい方におすすめです。
(詳細は裏面をご覧ください。)

※コロナウイルス感染拡大状況により、活動場所や日程の変更、中止となる場合がございます。



問合せ 亶理町健康推進課 健康推進班 ☎34-0524

ノルディックウォーキング

時間 : 午前9時～11時30分頃
 集合場所 : 日就館の入口付近
 持ち物 : 飲み物、ノルディックポール(貸出あり)等 (★は交通費・昼食)
 服装 : 動きやすい服装・靴、帽子、手袋、(雨具)、両手が自由になるリュック・ポーチ等

- * 原則、スポーツ安全保険に加入していただきます(約2,000円/年)
- * 屋外活動のため当日の天候などによりコース変更、または中止する場合があります
- * ★は、町外の遠方コースになります。車に乗り合わせて行きますので、
初めて参加する方は事前に健康推進課(34-0524)までご連絡ください。

月	日	曜日	コース	月	日	曜日	コース
R3 4月	7	水	亶理公園	10月	6	水	★グリーンピア(岩沼)
	15	木	★宮城オルレ登米コース		17	日	★杜の湖畔公園・南
5月	6	木	★深山(山元町)	11月	4	木	★長老湖散策(七ヶ宿町)
	15	土	★杜の湖畔公園・北		20	土	黒森山
6月	2	水	亶理公園	12月	1	水	★鹿狼山(福島県新地町)
	20	日			19	日	吉田
7月	1	木	亶理の里山コース	R4 1月	6	木	愛宕山
	17	土	★福島県国見町		22	土	境堤
8月	4	水	四季の森公園	2月	2	水	四季の森公園
	22	日	亶理公園		20	日	亶理公園
9月	2	木	★蔵王町散策	3月	3	木	亶理の里山コース
	18	土	愛宕山		19	土	荒浜スポーツ公園



令和3年度 ダンベルグループ日程表

ダンベル各グループ(一部例外あり)

持ち物:飲み物、タオル、上靴、ダンベル

* 原則、祝日と重なった場合は、お休みです。

* 事前の申込は必要ありません。参加を希望される方は動きやすい服装で直接会場にお越し下さい。

※コロナウイルス感染拡大状況により、活動場所や日程の変更、中止となる場合がございます。

ダンベルやろう会

日時: 毎週木曜日 午後7時～

月	日	曜日	会場
R3 4月	1,8,15,22	木	農村環境 改善センター 多目的ホール (吉田体育館隣) ※9/2のみ2階
5月	20,27	木	
6月	3,10,17,24	木	
7月	1,8,15,29	木	
8月	5,12,19,26	木	
9月	2,9,16,30	木	
10月	7,14,21,28	木	
11月	4,11,18,25	木	
12月	2,9,16,23	木	
R4 1月	6,13,20,27	木	
2月	3,10,17,24	木	
3月	3,10,17,24,31	木	

ダンベルやろう会II

日時: 第1・3月曜日 午前10時～

月	日	曜日	会場
R3 4月	5,19	月	農村環境 改善センター 多目的ホール (吉田体育館隣)
5月	10,17	月	
6月	7,21	月	
7月	5,19	月	
8月	2,23	月	
9月	6,27	月	
10月	4,18	月	
11月	1,15	月	
12月	6,20	月	
R4 1月	17,24	月	
2月	7,21	月	
3月	7,28	月	

ダンベルおおくま

日時: 毎週火曜日 午後1時30分～

第4火曜日 晴天時はノルディックウォーキングも行います。

(ボールの貸し出しもいたします。)

月	日	会場
R3 4月	6,13,20,27	B&G体育館
5月	18,25	B&G体育館
6月	1,8,15,22,29	B&G体育館
7月	6,13,20,27	働く婦人の家
8月	3,10,17,24,31	働く婦人の家
9月	7,14,21,28	働く婦人の家
10月	5,12,19,26	B&G体育館
11月	2,9,16,30	B&G体育館
12月	7,14,21	働く婦人の家
R4 1月	4,11,18,25	働く婦人の家
2月	1,8,15,22	働く婦人の家
3月	1,8,15,22,29	働く婦人の家

ダンベルおおくまII

日時: 毎月第1・第3金曜日(原則)

午後1時30分～

月	日	曜日	会場
R3 4月	2,16	金	B&G体育館
5月	21	金	B&G体育館
6月	4,18	金	B&G体育館
7月	2,16	金	働く婦人の家
8月	6,20	金	働く婦人の家
9月	3,17	金	働く婦人の家
10月	1,15	金	B&G体育館
11月	5,19	金	B&G体育館
12月	3,17	金	働く婦人の家
R4 1月	7,21	金	働く婦人の家
2月	4,18	金	働く婦人の家
3月	4,18	金	働く婦人の家

レインボーダンベル

日時: 毎週火曜日 午後7時～

月	日	曜日	会場
4月	6,13,20,27	火	保健福祉センター
5月	18,25	火	中央公民館
6月	1,8,15,22,29	火	中央公民館
7月	6,13,20,27	火	中央公民館
8月	3,10,17,24,31	火	中央公民館
	24,31	火	中央公民館
9月	7,14,21,28	火	中央公民館
10月	5,12,19,26	火	中央公民館
11月	2,9,16,30	火	保健福祉センター
12月	7,14,21	火	保健福祉センター
1月	4,11,18,25	火	中央公民館
2月	1,8,15,22	火	保健福祉センター
3月	1,8,15,22,29	火	保健福祉センター

レインボーダンベルII

日時: 毎月第1火曜日、第3金曜日(原則)

午後1時30分～

月	曜日	会場	月	日	曜日	会場
4月	6 火	保健福祉センター	10月	5 火	中央公民館	
	16 金	保健福祉センター		22 金	中央公民館	
5月	中止	保健福祉センター	11月	2 火	保健福祉センター	
	21 金	中央公民館		19 金	保健福祉センター	
6月	1 火	中央公民館	12月	7 火	保健福祉センター	
	18 金	中央公民館		17 金	保健福祉センター	
7月	6 火	中央公民館	1月	4 火	中央公民館	
	16 金	中央公民館		21 金	中央公民館	
8月	3 火	中央公民館	2月	1 火	保健福祉センター	
	20 金	中央公民館		18 金	保健福祉センター	
9月	7 火	中央公民館	3月	1 火	保健福祉センター	
	17 金	中央公民館		18 金	保健福祉センター	

はつらつダンベル

日時: 第1木曜日、第3月曜日(原則) 午後1時30分～

月	日	曜日	会場	月	日	曜日	会場
R3 4月	1 木	武道館	10月	7 木	保健福祉センター		
	12 月	保健福祉センター		18 月	中央公民館		
5月	17 月	中央公民館	11月	4 木	中央公民館		
6月	3 木	武道館		15 月	保健福祉センター		
	14 月	中央公民館	12月	2 木	保健福祉センター		
7月	1 木	武道館		13 月	保健福祉センター		
	12 月	中央公民館	R4 1月	6 木	中央公民館		
8月	5 木	武道館		17 月	中央公民館		
	23 月	武道館	2月	3 木	保健福祉センター		
9月	2 木	武道館		14 月	保健福祉センター		
	13 月	中央公民館	3月	3 木	保健福祉センター		
				14 月	保健福祉センター		