

平成31年度 運動自主グループのご紹介

玄米ダンベル体操を中心にしながら、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。

ダンベルやろう会

会場：農村環境改善センター（吉田体育館隣）

日時：毎週木曜日 午後7時～

* 祝日と重なった場合は、お休みです

はつらつダンベル会

会場：亘理町日就館（佐藤記念体育館隣）

時間：午後1時30分～

詳しい日程は裏面をご覧ください

ダンベルおおくま

会場：B&G 体育館

（または同敷地 働く婦人の家2階 軽運動室）

日時：毎週火曜日 午後1時30分～3時まで

* 第4火曜日（ダンベルと並行して）

晴天時はノルディックウォーキングも行います

ポールの貸し出しもいたします

* 祝日と重なった場合は、お休みです

レインボーダンベル

会場：亘理町中央公民館 大ホール

（原則、第4金曜日は第1研修室）

日時：毎週火曜日 午後7時～

毎月第4金曜日は（原則）午後1時30分～

* 会場が変更になる場合もありますのでご了承下さい

* 祝日と重なった場合は、お休みです

吉田西部まちづくり協議会主催事業

ダンベルやろう会

会場：創作活動センター（吉田小学校そば）

日時：第1・3月曜日 午前10時～11時30分

* 祝日と重なった場合はお休みです

* 参加については、吉田西部まちづくり協議会
にお問い合わせください 電話 36-8450

ノルディックウォーキング

集合場所：佐藤記念体育館入口付近

詳しい日程は、裏面に掲載しております

* ノルディックポールの貸し出しもいたします

各グループ共通

持ち物：飲み物（水分補給用）、タオル、上靴、ダンベル（貸し出し用もあります）

* 事前の申込は必要ありません。ご都合の良い時にお越し下さい
（日時や会場・集合場所が変更になる場合もありますので、ご了承下さい）

* 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

問合せ：亘理町健康推進課 健康推進班 電話 34-0524

はつらつダンベル会 開催日

月	日・曜日	月	日・曜日
平成 31 年(2019 年) 4 月	4 日 (木)	10 月	3 日 (木)
	15 日 (月)		21 日 (月)
5 月	2 日 (木) 祝日法による休日	11 月	7 日 (木)
	20 日 (月)		18 日 (月)
6 月	6 日 (木)	12 月	5 日 (木)
	17 日 (月)		16 日 (月)
7 月	4 日 (木)	2020 年 1 月	9 日 (木) ※第 2 木曜日
	15 日 (月) 海の日		20 日 (月)
8 月	1 日 (木)	2 月	6 日 (木)
	19 日 (月)		17 日 (月)
9 月	5 日 (木)	3 月	5 日 (木)
	16 日 (月) 敬老の日		16 日 (月)

会 場：巨理町日就館（佐藤記念体育館となり）

時 間：午後 1 時 30 分～3 時まで

持ち物：飲み物（水分補給用）、タオル、室内運動靴

ノルディックウォーキング 体験・教室開催日

月	日・曜日	コース	月	日・曜日	コース
平成 31 年 (2019 年) 4 月	3 日 (水)	巨理公園	10 月	2 日 (水)	★グリーンピア
	21 日 (日)	★杜の湖畔公園		13 日 (日)	★七ヶ宿湖散策
5 月	9 日 (木)	★深山	11 月	7 日 (木)	★森の湖畔公園
	18 日 (土)	★半田山自然公園		16 日 (土)	黒森山
6 月	5 日 (水)	巨理公園	12 月	4 日 (水)	★鹿狼山
	16 日 (日)	巨理公園		15 日 (日)	★吉田
7 月	4 日 (木)	巨理の里山コース	2020 年 1 月	9 日 (木)	愛宕山
	20 日 (土)	★宮城丸奥松島		25 日 (土)	境堤
8 月	7 日 (水)	四季の森公園	2 月	5 日 (水)	四季の森公園
	18 日 (日)	巨理公園		16 日 (日)	巨理公園Ⅱ
9 月	5 日 (木)	★遠刈田散策	3 月	5 日 (木)	巨理の里山コース
	21 日 (土)	愛宕山		21 日 (土)	巨理の里山コース

時 間：午前 9 時 15 分～

集合場所：佐藤記念体育館の入口付近

（★ 印：遠方のため、事前に参加者を取りまとめ、各自昼食を準備して車に乗り合わせて行きます）

持ち物：飲み物（水分補給用）、タオル

* ポールの貸し出しもいたしますので、お気軽にご参加ください