

好評につき第2弾! 「魁 痩せる塾」の開催について(国保加入者30歳~74歳限定!)

1gでも痩せることを目的とした教室です。

運動、食事の両面からアプローチし、痩せるメカニズムを理解しながら実践を行います。運動の実施、食事の改善により、期間中に体脂肪量を減少させ、教室終了後も継続的に取り組み、体重を減少させていきます。

楽とは言えませんが、この機会に体重、体脂肪量を減少させましょう!

●開催日 令和6年2月2日、9日、16日、3月1日、8日、15日、22日 (毎週金曜日 計7回)

●時間 10:00~11:30

●場所 オークスプラザ 2階 ふれあいホール

●参加費 無料

●対象者 国保加入者の30歳~74歳までの方

●定員 15人(先着)

●申込期限 令和6年1月12日(金)午後5時

●申込方法 お電話又はオンライン(QRコード)にてお申し込みください

●主要内容 運動効果、食事効果等を学んで、体重を減少させる。

【運動】インボディ測定・目標の設定等、有酸素運動がもたらす効果等、筋トレの及ぼす効果等

【栄養】オーダーメイドの減量計画作り、血糖値を下げる食事のとり方、おいしく減塩する方法 など

●服装 動きやすい服装、水分持参でご参加ください。

●講師 クラブおおづ、町管理栄養士

※申込者が定員に満たない場合には、国保以外の健康保険の加入者もご参加いただけます。

詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ・申し込み 健康保険課 国保・医療係 ☎096(293)3114

江藤家住宅の一般公開を開催しました!

11月12日、国指定重要文化財「江藤家住宅」の一般公開を行いました。江藤家や江藤家住宅まもろう会、説明ボランティアの協力により、土間や庭園などの敷地内を公開しました。今回は大津南小4年生もガイドとして一般公開に参加しました。当日は約420人が来場し、「来る度に新しい発見があり、とても面白かった」「子ども達が説明されていることに興味しました」と楽しむ様子が見られました。



※江藤家住宅は一般公開を除き基本的に敷地内は非公開となります。

問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係 ☎096(293)2180

障がいのある人を対象とする職業訓練生募集中(受講料無料)

パソコン技能資格取得科

基本的なパソコン操作から実践的なパソコン技能を習得し、就職に有利なパソコン資格取得までを目指す訓練です。

●対象者 身体(上肢・下肢・内部)、知的、精神、発達障がい、難病がある人

●定員 6人

●訓練期間 令和6年3月1日(金)~5月31日(金) 計3か月間

●経費 テキスト代 9,900円(税込)程度

●場所 特定非営利活動法人アイ・ネットワークくまもと
熊本市中央区水前寺6丁目51-3

●申込期限 令和6年1月31日(水)まで

※詳しくは「熊本県立高等技術専門学校」のホームページに掲載されています。

申し込み・問い合わせ ハローワーク菊池 ☎0968(24)8609
または熊本県立高等技術専門学校 ☎096(297)9915

運動教室のご案内

大津町健康推進事業 第3期生活習慣病予防運動教室

「最近体重が増えてきた」「健康診断での数値が気になる」「運動を始めたいけど効果的に行いたい」とお悩みの方。運動を習慣化する事が目的の運動教室を開催します。「ストレッチ」「筋トレ」「ウォーキング」を中心に、運動初心者の方でも気軽に参加できます。

- 日 時 令和6年1月15日～3月25日(毎週月曜 全10回)午後3時～4時
- 場 所 大津町総合体育館
- 定 員 20名(事前にお電話でお申し込み下さい)
- 参加費 無料
- 持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 講師 NPO法人クラブおおづスタッフ

大津町健康推進事業 第4期健康推進運動教室

「コロナ禍で体力、筋力が減った。」「明らかに以前より運動不足だ」という方。楽しく運動を行いながら健康で元気な身体を手に入れることを目的とした運動教室を開催します。「イスに座ったまま出来る運動」「レクリエーション」「ボールを使った運動」など運動が苦手な方でも気軽に参加できます。【昼の部】【夜の部】と会場を2カ所ご用意しています。

- 日 時 【昼の部】令和6年1月10日～3月13日(毎週水曜 全10回)午後2時～3時
場所 町総合体育館
- 【夜の部】令和6年1月9日～3月12日(毎週火曜 全10回)午後7時～8時
場所 楽善ふれあいプラザ
- 定 員 20名(事前にお電話でお申し込み下さい)
- 参加費 無料
- 持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 講師 NPO法人クラブおおづスタッフ

自分の身体をもっと知ろう! In Body測定会

約30秒で、体成分分析、筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、健康度評価、フィットネススコアなどを測定し、分かりやすい表で結果をお渡しします。健康づくりに関する相談も受け付けております。気軽にご参加ください。

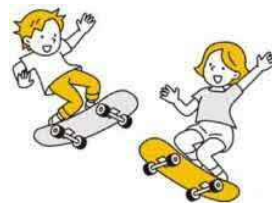
- 日 時 12月20日(水)～12月28日(木) ※火曜日を除く
月～土曜日 午前9時～午後8時
日曜日 午前9時～午後3時
- 場 所 大津町総合体育館トレーニングルーム
- 参加費 無料

申し込み・問い合わせ NPO法人クラブおおづ 町総合体育館 ☎096(293)8088

初めてのスケートボード 体験会開催!!

大津町運動公園内でスケートボードの体験会を行います。スケートボードに触れたことがない方や興味がある方など、初心者の方も大歓迎です! この機会にぜひ体験してみてください!!

- 開催日程 令和6年1月13日、20日、27日、2月3日(毎週土曜日)
- 時間 午前10時00分～午後11時00分
- 場 所 町運動公園メイン駐車場横 メインストリート広場
- 定 員 12名程度(先着)
- 申込み方法 電話での事前受付となります。各開催日の3日前までに申込みください。
- 対象者 どなたでも(6歳以上)
- 参加費 1日1,000円(※保険代込み)
- 持参物 動きやすい服装、飲み物、スケートボード、ヘルメット、肘当て、膝当てを持っている方はご持参ください。
※スケートボードを持ってない方はこちらから貸し出し致します。



申し込み NPO法人クラブおおづ ①☎096(294)2922(クラブおおづ事務所)
②☎096(293)8088(町総合体育館トレーニングルーム)