

運動教室のご案内

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。

期 日 1月27日(水)～2月8日(月) ※火曜日を除く
月～土曜日 午前9時～午後8時
日曜日・祝日 午前9時～午後3時
場 所 町総合体育館トレーニングルーム

参加料 無料

参加条件 ○マスクを持参し、着用してください。

○住所が確認できるものをお持ちください。

○現在の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせてください。

- ・体調がよくない場合(発熱や風邪、味覚障害などの症状がある場合)
- ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合
- ペーサーメーカーを装着している人は測定できません。

お問い合わせ NPO法人クラブおおつ 町総合体育館トレーニングルーム

平日 午前9時～午後9時 日曜・祝日 午前9時～午後5時
休館日 毎週火曜日

☎096(293)8088 内線トレーニングルーム

新型コロナウイルスの感染状況によっては中止になる場合があります。

ストレッチ教室

◇木曜の部(毎週水曜日) 日 時 1月28日、2月4日、18日、25日 3月4日、11日、18日、25日(全8回) 午後3時～4時(60分)
◇金曜の部(毎週金曜日) 日 時 1月29日、2月5日、12日、19日、26日 3月5日、12日、19日、26日(全9回) 午後3時～4時(60分)

場 所 町総合体育館

内 容 ストレッチ、筋力トレーニング、レクリエーションなど

定 員 20人

参加費 町内200円(1回) 町外400円(1回)

持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル、マスク

講師 NPO法人クラブおおつスタッフ ※体調確認のため、教室参加時に体温をおたずねします

申込期間 1月15日(金)～1月27日(水) ☎096(293)8088 町総合体育館トレーニングルーム

第3期 筋力トレーニング

◇夜の部(毎週火曜日) 日 時 1月26日、2月2日、9日、16日 3月2日、9日、16日(全7回) 午後7時～8時(60分)
◇昼の部(毎週水曜日) 日 時 1月27日、2月3日、10日、17日、24日 3月3日、10日、17日(全8回) 午後2時～3時(60分)

場 所 桑善ふれあいプラザ

場 所 町総合体育館

内 容 椅子に座ったままでもできる簡単な運動、筋力トレーニングなど

定 員 15人

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、マスク

講師 NPO法人クラブおおつスタッフ ※体調確認のため、教室参加時に体温をおたずねします

申込期間 1月15日(金)～1月25日(月) ☎096(293)8088 町総合体育館トレーニングルーム



幸せは歩いてこない… 幸せさがし・婚活パーティー

私たち認定NPO法人はつびい・はつびいは、少子化対策および高齢者福祉の一環として、婚活手助けの活動を展開中!認定NPO法人とは、「運営組織、事業活動が適正で、より公益性の高い団体である」と、県が認めた団体です。現在、該当団体はなんと5団体(熊本県)だけ!結婚したいが、なかなかそのチャンスがない……。そんなあなたに出会いの場を提供しよう。と、「第66回婚活パーティー」を開催します。さあ、みなさん、安心して幸せ探しに1歩進んでみましょう!

● 日 時 2月21日(日) 午前10時30分～正午

● 対象者 男女共45歳以下

● 日 時 2月21日(日) 午後1時30分～3時

● 対象者 男性45歳・女性40歳以上

● 定 員 男女各5人(先着順)

● 場 所 町まちづくり交流センター (大津町大字大津1189-2)

● 参加費 当日徴収1,000円 (別途入会登録費1,000円)

● ホームページ <http://happy1592.justhpbbs.jp/>

● 申込方法 郵送 ※必要書類

履歴書1通、写真3枚(上半身・はかきサイズ)

※送付先 〒869-1221 菊池郡大津町大字陣内1652番地

江藤 南美枝(理事長)



女性限定 夜のトレーニング教室

◇土曜の部(毎週土曜日) 日 時 2月13日、20日、27日、3月6日、13日、(全5回) 午後7時～8時(60分)

場 所 町総合体育館

内 容 ストレッチ、筋力トレーニング、リズムトレーニングなど

音楽にあわせて行うトレーニングで、健康・体力づくりやエイブアップを目的としています。楽しく汗をかきながら一緒にトレーニングしましょう。

定 員 10人(女性限定20代～40代)

参加費 500円

持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル、マスク

講師 NPO法人クラブおおつスタッフ ※体調確認のため、教室参加時に体温をおたずねします

申込期間 1月15日(金)～2月6日(土) ☎096(293)8088 町総合体育館トレーニングルーム

第6回 おおづを探索!ウォーキング教室の開催!

コース 町中央公園から昭和園周辺まで

- 期 日 **2月13日(土)**
午前8時30分集合
- 集合場所 町中央公園駐車場
- 参加対象 町内在住者および在勤者
- 参加料 無料
- 募集人員 25人程度
- 参加条件 ○次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせてください。
 - ・体調が良くない場合(発熱や風邪、味覚障がいなどの症状がある場合)
 - ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる人がいる場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
 ○マスクを持参し、着用してください。
- 携行品 マスク、タオル、飲み物、帽子、バッグ
※動きやすい服装で参加してください。
- その他 ○教室開催中のけがなどは、町が加入している保険の適用範囲内で対応します。
○雨天の場合、次の事項に該当する場合は開催中止します。
 - ・前日の気象庁の公表で降水確率が80%以上の場合
 - ・当日午前7時30分の段階で雨天の場合
 ○当日の歩く距離は4km程度の予定です。
○事業終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は下記問い合わせ先に報告してください。
- 申込方法 電話、FAXまたは、町総合体育館窓口でお申し込みください。
- 申込期間 1月15日(金)午前8時30分～2月10日(水)午後5時



●問い合わせ 役場生涯学習課 生涯スポーツ係(総合体育館内)
☎096(293)8088 FAX096(293)8899

第22回スポーツの森・大津ジョギングフェスティバル開催中止のお知らせ

2月28日(日)に予定していましたが、「第22回スポーツの森・大津ジョギングフェスティバル」につきましては、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない中、大会に関わるすべての人の安心安全を確保することが困難であると判断し、誠に残念ながら開催中止を決定しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で2大会連続での開催中止となり、大会を楽しみにいただいていたランナーの皆さんや、大会を支えていただいている関係者の皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。



●問い合わせ スポーツの森・大津ジョギングフェスティバル実行委員会(町生涯学習課内) ☎096(293)8088