

## 後期 スポーツ教室 参加者募集

【エクササイズ教室・アクアエクササイズ教室・ニュースポーツ教室 共通事項】

対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

会場 エクササイズ教室、ニュースポーツ教室は総合運動公園体育館内、アクアエクササイズ教室は総合運動公園プール

申込み 申込受付の日時から、総合運動公園体育館内談話室にて先着順で受け付け



教室名	日時	定員	参加料	申込受付
エクササイズ教室	<b>はっつ元気教室</b> ウォーキングや数種類の道具を使ったトレーニング、脳トレなどを行います。	10/26～11/16 (予備日 11/30) 毎週火曜日 (全4回) 10:00～11:30	20人 400円 (保険料)	10/5 (火) 9:00～
	<b>Stepで美bodyエクササイズ教室</b> ステップ台やソフトバランスボールを使って、下半身の引き締めエクササイズを行います。	10/28～12/2 11/4を除く毎週木曜日 (全5回) 10:00～11:30	30人 1,500円 (保険料・施設使用料など)	10/14 (木) 9:00～
	<b>脂肪燃焼エクササイズ教室</b> カラテピクスやバランスボールなどを利用し、脂肪燃焼エクササイズを行います。	1/20～2/17 毎週木曜日 (全5回) 10:00～11:30	30人 1,500円 (保険料・施設使用料など)	1/13 (木) 9:00～
アクアエクササイズ教室	<b>大人の水泳教室 (秋+冬)</b> クロールの習得までを目標とする初級コースと、4泳法などを泳ぐ中級コースに分かれて練習します。	【秋】11/10～12/8 【冬】1/19～2/9 11/24を除く毎週水曜日 (各4回) 10:00～11:30	各30人 ▶秋冬とも参加 800円 (保険料) ▶秋または冬のみ参加 400円 (保険料) ※	10/20 (水) 9:00～
	<b>やさしいアクア教室</b> 初めての方も安心して参加できる水中ウォーキングと、リズムに合わせて楽しく全身運動を行うアクアエクササイズを行います。	12/4～1/15 (予備日 1/22) 12/25、1/1を除く毎週 土曜日 (全5回) 10:00～11:30	30人 500円 (保険料) ※	11/13 (土) 9:00～
ニュースポーツ教室	<b>お手軽スティックリング教室</b> スティックを使ってバックをゾーンに打ち込み得点を競うゲームで、誰でも気軽に楽しめます。	2/2～2/16 毎週水曜日 (全3回) 19:00～20:45	20人 300円 (保険料)	1/12 (水) 9:00～

※参加料とは別に、施設使用料 (市内一般300円) が毎回必要です。

- ▶上記教室の他、スキー教室なども予定しています。
- ▶例年行っているスポーツ教室の会員制度については、今年度は中止し、一般受付のみとさせていただきます。
- ▶新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の開催を中止させていただく場合があります。

問合せ先 スポーツ振興課 ☎22-8155

## arbee オクトーバー・ランウォーク

オンラインシリーズ

イベント期間 10/1(金)～31(日)

### 参加方法

右記コードより、アプリをダウンロードしてイベントに参加。詳しくは公式HPをご確認ください。

10月の1か月間、「ウォーキングの歩数」や「ランニングの距離」を、個人、自治体で競う参加無料のイベントです。当イベントに合わせ、福井県内の順位を独自集計する福井県大会を同時開催します。家族や仲間と、そして地域一丸となって歩数・走行距離を競いながら、楽しみましょう!

### ランニングの部「TATTA」



### ウォーキングの部「SPORTS TOWN WALKER」



# はぴほる通信 VOL.48

## 敦賀市健康アプリ「敦とんあるこ」誕生! ～楽しく! お得に! 気づけば健康!～

敦賀市では、生活習慣病やフレイルを予防するために、歩くことを中心とした健康づくりを推進しています。幅広い世代が、手軽に健康づくりに取り組むことができるよう、健康アプリ「敦とんあるこ」が誕生しました。アプリを使って、楽しくお得に、歩くことを習慣にしませんか。



### 1 「敦とんあるこ」をダウンロード!

「敦とんあるこ」でアプリを検索して、ダウンロードしてください。  
※androidのスマートフォンをお持ちの方は、別途Google Fitのアプリをダウンロードする必要があります。



ダウンロードはこちらから アプリアイコン

### 2 ウォーキングやイベント参加でポイントゲット!

毎日の歩数により、ポイントをゲットできるほか、アプリへのログイン、お友達紹介、体組成測定、健診・がん検診の受診、健康イベントへの参加などによってもポイントを獲得できます。また、年に数回、ポイント獲得できるイベントも企画予定です。楽しみにお待ちください。

ウォーキング	ポイント
1日の歩数	
3,000歩	5
5,000歩	10
8,000歩	15

1週間の合計歩数に応じたボーナスポイントもあります

- ▶公開記念【9月限定】
- ★登録で200ポイント!
- ★アンケート回答で150ポイント

### 3 お買い物券や商品と交換!

500ポイント獲得した方の中から、先着200人にお買い物券を贈呈します。素敵な賞品が当たるお楽しみ抽選会も予定しています! 詳しくはアプリ内や市HPでお知らせします。



アプリ画面イメージ



- アプリには、楽しい機能がいっぱい!!
- ウォーキングの際は、体調に合わせて適宜マスクをはずしましょう。
- 「敦とんあるこ」の詳細は市HPから確認してください。



### 「敦とんウォーク」も開催します

- とき 10月8日(金)
- 受付場所 氣比神宮前広場
- 受付時間 9時30分～10時  
※当日受付・小雨決行
- 内容 各自でコースを歩きます
- その他 中止の際は市HPにてお知らせ

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311