

## 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

申し込み 申込受付の日時から、スポーツ振興課窓口（総合運動公園体育館内）にて先着順で受付



教室名	日時	定員	参加料	申込受付	
エクササイズ教室	<b>New パワーアップ運動塾</b> ノルディックウォーキングと体幹トレーニングを組み合わせ、総合的な体力アップを目指します。	11/1～12/20 毎週火曜日（全8回） 10:00～11:30	20人	800円 （保険料）	10/18（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。	11/10～12/15 11/24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）	10/27（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。	1/19～2/16 毎週水曜日（全5回） 10:00～11:30	30人	1,500円 （保険料・施設使用料など）	1/5（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】10/26～11/16 【冬】1/11～2/1 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）※	10/5（水） 9:00～
	<b>アクア30+α教室</b> 水中ウォーキングと水泳コースに分かれて練習します。泳ぐことが苦手な方でも楽しむことができます。	12/10～1/21 12/31、1/14を除く毎週 土曜日（全5回） 10:00～11:30	30人	500円 （保険料）※	11/19（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パ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。	2/1～2/15 毎週水曜日（全3回） 19:00～20:45	20人	300円 （保険料）	1/11（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。

## 敦賀市スポーツ推進委員を 紹介します

敦賀市スポーツ推進委員は、市民の皆さまに、誰でもどこでもいつでも気軽に楽しめるニュースポーツを含めた生涯スポーツの推進・普及や「健康、体力づくり」のお手伝いをしています。

（令和4・5年度）

地区名など	推進委員一覧（敬称略）
会長	野田 栄一郎（西）
北	山口 広行 東山 順一
南	最里 正明 山本 孝則 鈴木 美穂
西	中島 良枝 鈴岡 恒男
東郷	幸田 弘 金山 秀範 清水 敏美
東浦	植本 太郎 入野 博文 山畑 紀行
中郷	神谷 幸輝
愛発	渡辺 正治 落合 崇
粟野	奥村 よし子 小保 富美子 中野 強 梶田 治美 中上 正仁
松原	片山 靖 濱谷 将

問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎22-8155



# はびふる通信



## 健康ステーションに お越しください！

健康センターはびふるでは、市民の皆さんの健康増進を目的に、健康アプリ「敦とんあるこ」と連動した健康情報の発信および周知啓発の場として、健康ステーションを開設しています。ご自分の健康を見直すため、ぜひ健康ステーションへお気軽にお立ち寄りください。

### 健康ステーションではこんなことをしています

#### 体組成計、血圧計による測定

最新の体組成計で測定し、自分の体を知りましょう。結果は「敦とんあるこ」に取り込み、記録ができます。また、毎月1回体組成測定ポイント（20ポイント）もゲットできます。

#### 健康情報の発信

野菜を多くとるための手軽にできる野菜料理「イキイキ健活！プラス1レシピ」など、さまざまな健康情報を発信しています。

#### 健康相談

専門家のサポートを活用しませんか？保健師、歯科衛生士、管理栄養士があなたの健康をサポートします！

#### 健康イベントの開催

健康7アクションに関するイベントを開催しています。今年開催したイベントでは、測定や健康情報発信のほか、来場者プレゼント企画や「敦とんあるこ」のポイント発行などを行いました。



健康ステーション  
開設場所：健康センターはびふる  
開設時間：平日8:30～17:15（年末年始を除く）



▲野菜レシピの紹介 ▲体組成測定

### 「敦とんあるこ」誕生1周年記念

9月限定！アプリダウンロードで200ポイントプレゼント！ぜひこの機会に、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？「敦とんあるこ」でアプリを検索し、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。



### 「イキイキ健活！プラス1」健康7アクション

生活の中に1つでも多く健康習慣を取り入れましょう。

- 1 噛むは健康の始まり  
「カムカム30」
- 2 楽しく食べよう  
「3食&3色」
- 3 楽しく歩こう！  
「プラス10分」
- 4 毎日「歯みがき」&  
毎月「歯ブラシ交換」
- 5 年1回決めて受けよう！  
「けんしん自分月間」
- 6 「自己流リフレッシュ」  
でストレス解消
- 7 始めよう！  
「毎日禁煙デー」



問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311