

気軽にスポーツしてみませんか？

坂井市内の各施設では、様々なスポーツ教室を行っています。
みなさまのご参加、お待ちしております！



●週間教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00	動けるからだ教室【春江】 10:30～11:20	健康体操教室【三国】 10:00～11:30	脱メタボ【坂井】 10:00～11:00			TRX【三国】 10:30～11:30
11:00						
12:00	この教室はフレイル予防の内容を取り入れています。詳しくは右下記事をご覧ください。					
13:00		健康体操教室【丸岡】 13:30～14:20	楽しい健康体操【春江】 13:30～14:20	ヨガ【三国】 13:30～14:30		
14:00	NEW バレエで筋トレ～バレトン教室～【三国】 14:00～15:00			シニアのための ピラティス【丸岡】 14:00～15:00		土曜午後のヨガ教室【春江】 14:30～15:20
15:00						
16:00		マット運動教室【丸岡】 16:30～17:20	キッズたいいく教室【丸岡】 16:30～17:20		きつず☆だんす【春江】 16:45～17:30	
17:00	J-POP DANCE CLASS【春江】 17:10～18:00(キッズ) 18:10～19:00(ジュニア)	体育塾【春江BG】 17:00～17:45	うんどうあそび【春江BG】 17:30～18:30			
18:00						
19:00			らくらくヨガストレッチ【丸岡】 19:30～20:20		ZUMBA【春江】 19:30～20:30	初めてのステップ【三国】 20:00～21:00
20:00						

ダントツ人気
No.1教室

脱メタボ教室

日時：毎週水曜日 10:00～11:00
対象：一般（高校生以上）
場所：坂井体育館 競技場
講師：南紀代恵先生（パワーリンク）
料金：1回500円、
又はチケット制（4回2,000円）



脱メタボ教室ってこんな教室なんです☆

懐メロなどに合わせて体を動かす事により、運動不足やストレスの解消にぴったりです。教室後半では、心地よい音楽を聴きながらマットを敷いてストレッチを行う為、心身共にほぐされます。また、参加者の仲間意識が強く、新しいお友達ができたり、知人に会うことも多々あるそうで、自然と笑顔になるそうです。参加者は40～70代の方が多く、1回の教室で平均35名の方が参加されているスポーツ協会ダントツの人気教室です。

参加者のお声を聞いてきました!!

毎回楽しく体を動かすことができ良かったです。これからガンバロー!!

友人に誘われ参加しましたが、毎回楽しく体を動かしています。

1回500円がとても嬉しいです。

毎回楽しく、とても体にも良いと感じています。ありがとうございます。

上出来の体操で感謝しています。そのまま続けて下さい。

●チケットについて…ご購入されたチケットは、各施設で行っているすべての教室でご利用できます。

健康長寿の鍵は「フレイル予防」 問合せ先：坂井市健康長寿課 TEL.50-3067

●フレイルってなあに？

「フレイル」とは、加齢とともに、筋肉や心身の活力、社会とのつながりなどが低下した状態をいいます。高齢者の多くは、健康な状態から、フレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。

●フレイルの兆候を見逃さないで!

特に、社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口といわれています。早めに自分のフレイル兆候に気づき、栄養や運動に気を付けて、積極的に社会参加するなど、フレイル予防に取り組むことで、いきいきとした生活を送れます。

- フレイル予防の3原則!
1. しっかり噛んで、よく食べる
 2. 運動をする
 3. 社会参加をする

●受けよう!フレイルチェック

坂井市では、早期からフレイル予防に取り組めるよう、年に1～2回のフレイルチェックをお勧めしています。フレイルチェックでは、フレイルサポーターが、筋力に着目した測定等を行い、楽しくフレイル予防が学べます。(4月以降の日程は、3月末にお配りする健康カレンダーをご覧ください。)



フレイルチェックの様子

春からスタート!!大注目のNew教室!!

バレエで筋トレ～バレトン教室～

日時：4/15～6/24【毎週月曜日】 14:00～15:00
対象：一般（高校生以上）
場所：三国運動公園健康管理センター
講師：廣田衣美先生
料金：チケット制（4回2,000円）

バレトンとは「バレ＝バレエ」、「トン＝トーン（tone…体の筋肉を整える）」を意味し、フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズです。動きがシンプルで簡単。しかも繰り返しの動きが多く、強度も自分で調節できます。代謝アップや、体幹を鍛えたり柔軟性をアップすることができます。また、姿勢も整うので骨盤矯正やヒップアップの効果も期待できます。バレエをやってみたい方にも必見です!



シニアのためのピラティス教室

日時：4/4～7/4【毎週木曜日】 14:00～15:00
対象：一般（高校生以上）
場所：丸岡体育館 3階スタジオ
講師：椿山舞衣先生
料金：チケット制（4回2,000円）

春からの新規開講教室!ピラティスとは日常生活に必要な筋肉を無理なくトレーニングできるエクササイズで、カラダの癖を直し、姿勢やボディラインを整えていきます。目指すは、いつまでも自分の脚で歩ける体づくり。より日常生活を活動的にイキイキと過ごせるように、一緒に新しく始めてみませんか。シニアの方だけでなく、ピラティス未経験の方や運動が苦手な方も大歓迎です!

