

平成31年度 からだスッキリ講座

健康に関する講話と室内運動、市内ウォーキングロードを利用してのウォーキング、泳げなくても大丈夫な水中ウォーキングなど、どなたでも簡単に参加できる運動を行います。運動と健康について学びながら、心地よく汗をかき、心も体もスッキリさせませんか？

日程	時間	集合場所	内容
4月9日(火)	10:00~11:30	保健福祉センター(東8南13)	健康講話と室内運動
4月18日(木)	14:00~15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
5月14日(火)	10:00~11:30	百年記念館(緑ヶ丘2)	ウォーキング
5月30日(木)	19:00~19:40	光南小学校プール(東5南20)	水中ウォーキング
6月13日(木)	19:00~19:40	豊成小学校プール(清流西1)	水中ウォーキング
6月20日(木)	10:00~11:45	広陽福祉センター(西19南3)	地域の健康の話と運動
7月18日(木)	19:00~19:40	啓西小学校プール(柏林台中町4)	水中ウォーキング
7月19日(金)	10:00~11:45	緑栄福祉センター(西9南28)	地域の健康の話と運動
8月22日(木)	19:00~19:40	光南小学校プール	水中ウォーキング
8月23日(金)	10:00~11:45	清流の里福祉センター(清流西3)	地域の健康の話と運動
9月19日(木)	19:00~19:40	豊成小学校プール	水中ウォーキング
9月20日(金)	10:00~11:45	夜間急病センター(柏林台西町2)	地域の健康の話と運動
10月17日(木)	19:00~19:40	啓西小学校プール	水中ウォーキング
10月24日(木)	10:00~11:45	鉄南コミセン(西2南24)	地域の健康の話と運動
11月16日(土)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
11月28日(木)	10:00~11:45	西帯広コミセン(西23南2)	地域の健康の話と運動
12月19日(木)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
12月26日(木)	10:00~11:45	川西農業者研修センター (川西町西2)	地域の健康の話と運動
1月11日(土)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
1月21日(火)	14:00~15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
2月15日(土)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
2月20日(木)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
3月14日(土)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
3月24日(火)	10:00~11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動

持ち物

健康講話と室内運動 健康度UP教室	室内用運動靴、タオル、水分
ウォーキング	タオル、水分、帽子 (雨天の場合室内運動)
水中ウォーキング	水着、水泳帽、タオル、ロッカー使用に 100円 (眼鏡の着用はできません)

【申し込み・問合せ】

帯広市東8条南13丁目1
帯広市保健福祉センター内
帯広市保健福祉部健康推進課 健康推進係

TEL: 25-9721 (直通)

受付時間: (平日) 8:45~17:30