

# からだスツキリ

令和6年度版

## 運動教室

登別市では、市民の皆さんの生活習慣病を予防するため、「からだスツキリ運動教室」を開催します。運動不足が続くと、体力や筋力、免疫力の低下、そして、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症・がんなどの生活習慣病の原因となります。

自宅でも続けやすい運動を紹介しますので、この機会に運動習慣を身につけて、生活習慣病の予防や運動不足の解消に取り組んでみませんか？



### ▼令和6年度の予定プログラム

	日 時	場 所	プログラム
①	6月11日（火）10時～11時30分	しんた 21	エクササイズ
②	7月 5日（金）10時～11時30分	ヌプル	ヨガ
③	9月26日（木）19時～20時30分	しんた 21	ファイティングエクササイズ
④	10月15日（火）10時～11時30分	若草つどいセンター	ヨガ
⑤	12月13日（金）10時～11時30分	鷺別コミュニティセンター	エクササイズ
⑥	3月 3日（月）10時～11時30分	しんた 21	ヨガ

内 容：家庭でできるエクササイズやヨガなどの運動  
10分健康講座（運動や健康に関する講話）

対 象：19歳以上の登別市民の方

▼このような方にオススメです！

- ・健康診査で血糖値・血圧・脂質などに所見があった方
- ・妊娠糖尿病と診断されたことがある方

定 員：各回定員20人（申し込み順）

参加費：300円

持ち物：上履き、タオル、飲み物、運動ができる服装

託 児：各回定員6人（申し込み順・無料）



申込み・問い合わせ

登別市保健福祉部健康推進グループ（総合福祉センターしんた21内）

☎0143-85-0100（平日9:00～17:30）

①③⑤エクササイズ  
申込みフォーム▶



②④⑥ヨガ  
申込みフォーム▶



申込みの時期により、申込みができる内容が変わります。詳しくはフォームをご覧ください。