



令和7年度 おとな元気教室



お申し込み不要

おとな元気教室には、初級コースと中級コースがあります。

ご自分の体力に合わせて、初級か中級どちらかのコースを選び、ぜひご参加ください！

初級コース 9:00~10:00 / 中級コース 10:30~11:30



日 程			備考
4月	17日(木)	25日(金)	★4月からは「Dream オーシャン総合体育館」で実施します！
5月	9日(金)	23日(金)	
6月	13日(金)	<u>20日(金)※</u>	
7月	7日(月)	25日(金)	★7~8月は「中央公民館 大集会場」で実施します！ 靴袋をご持参ください。
8月	8日(金)	18日(月)	
9月	5日(金)	26日(金)	
10月	9日(木)	<u>16日(木)※</u>	※6月20日、10月16日は 体力測定会を実施します！
11月	14日(金)	20日(木)	裏面のお知らせもご確認ください。 ※会場の都合により、 <u>中止となる場合があります。</u>
12月	5日(金)	15日(月)	
2026.1月	15日(木)	30日(金)	
2月	6日(金)	19日(木)	
3月	13日(金)	19日(木)	

講師：(有)平岡健康開発研究所スポーツクラブ MAX 代表 ひらおか 平岡 よしたか 令孝

竹田 和正 / 吉田 明美 (健康運動指導士)

場所：Dream オーシャン総合体育館 (7月・8月は中央公民館)

服装：運動しやすい服装 (冬季は寒いので帽子・手袋を着用されると良いです！)

持ち物：水分 (お茶など)、運動靴 (上靴)、靴袋 (※公民館の場合)、タオル

令和7年度 おとな元気教室のお知らせ

※会場の都合により、中止となる場合があります。ご了承ください。

中止の際は、町ホームページ、LINE、防災無線等でお知らせいたします。

町ホームページは

①または②からご覧いただけます。

①「三重県明和町 健康づくり」で検索

<https://www.town.meiwa.mie.jp/main/soshiki/fukusi/kenke/3611.html>

②こちらを読み取ってください。



おとな元気教室、参加者募集中!

初めてのご参加の方、ご紹介された方には粗品をプレゼント♪

皆さまのご参加をお待ちしております。

※明和町在住の方に限ります。

7~8月中央公民館での開催時、中央公民館の駐車場には限りがありますので、総合体育館の駐車場もご利用ください。



6月20日(金)、
10月16日(木)は、
体力測定会を実施予定です。

10月頃に教育課主催の
体カテストを実施予定です。

ぜひ、ご参加ください。

問い合わせ先: 明和町役場 住民ほけん課健康づくり係

☎(0596) 52-7116