

めざせ1日1万歩

健康楽らく教室

毎週 木曜日 午後1時30分～午後3時

ウォーキング
30分程度

筋力アップ運動
柔軟体操
30分程度

軽スポーツなど
30分程度

月に1回、いとう整骨院院長の伊藤先生の運動指導もあります



室内GGのようす



伊藤先生の指導のようす

自分のペースで
無理なく、参加
できます！

1人ではなかなか運動が続
かない…そんな方に
おすすめ！

健康楽らく教室で
一緒に楽しく運動しましょう♪

参加費： 100円/1回 当日徴収

別途、申込時に保険代(1,200円)が必要です

対象：概ね60歳以上
申込：下記の申込書を事務所へ
いつでも受付可
場所：伊吹山麓総合体育館
持物：室内靴、飲み物

* いぶきスポーツクラブに入会の方は
スポーツクラブより参加費を補助



※教室中、ノルティックポールの
貸出を行っています。

転倒防止、膝や腰への負担の
軽減、そして通常の歩行よりも
上半身を使うため、高い運動
効果が認められています。

お問い合わせ・申込先

(公財) 伊吹山麓まいばらスポーツ文化振興事業団

伊吹山麓総合体育館 電話 0749-58-1155 FAX 0749-58-1213

きりとり

めざせ1日1万歩事業 健康楽らく教室 申込書 (R7年度)

なまえ	住 所	年 齢	連絡先電話番号	万 歩 計
		才		1. 持ってくる 2. 借りる
持病		服用薬		