

当事業団では、健康増進事業として万歩計の活用を推進していきます。万歩計を使用し、運動量の目安・確認をしていきましょう。万歩計をお持ちでなくても教室中は貸出いたします。是非、ご家庭でも万歩計を使用し、健康管理に役立ててください。

めざせ1日1万歩

健康楽しく教室

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



室内レクリエーションのようす



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！

健康楽し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

* 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

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



※教室中、ノルテ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 健康楽しく教室 申込書 (R8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		