しらたかまるん
白鷹町健康福祉センター

12月のお申込期限は11/26(木)

12月のごきげんプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	1 休館日	2 9:30～10:30 のびのびヨガ 14:00～15:00 ゆるやか運動	3 15:00～16:00 あしこし教室	4	5	6
7 休館日	8 休館日	9 15:00～16:00 ゆるやか運動	10 15:00～16:00 あしこし教室	11 9:30～10:30 健康あそび部 （健康けん玉） 11:00～13:00 65歳からの食講座 「健康料理」	12	13 13:00～14:00 本格筋トレ
14 休館日	15 休館日	16 9:30～10:30 のびのびピラティス 13:00～14:00 ゆるやか運動	17 14:00～15:00 あしこし教室	18 11:00～13:00 65歳からの食講座 「簡単レンジ料理」	19	20
21 休館日	22 休館日	23 14:00～15:00 ゆるやか運動	24 14:00～15:00 あしこし教室	25 9:30～10:30 健康あそび部 （eSports） 11:00～13:00 65歳からの食講座 「健康料理」	26	27 13:00～14:00 本格筋トレ
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

プログラムの詳細は裏面をご覧ください

料金について

各プログラム**1回200円**となります。当日受付にてお支払いください。現金またはQRやクレジットカードなどのキャッシュレスでのお支払いも可能です。

※「料理教室」については200円にプラスして300円の材料費がかかります。ご了承ください。

申込み方法

参加したいプログラムに電話かメールにてお申込みください。**締切日にて抽選とさせていただきます**。定員に満たない場合は引続き申込み受付けます。

まずは利用登録を

※ごきげんプログラムは、**白鷹町在住の65歳以上**の方が対象の事業です
※まずは**利用登録が必要**ですので登録がお済みでない方は、健康福祉課までご連絡ください。（月～金曜 8:30～17:15 ☎86-0213）

しらたかまるん
白鷹町健康福祉センター
電　話 0238-87-1231
メール event@wh-kfc.jp

最新情報はWEBサイトをご確認ください！

しらたかまるん
白鷹町健康福祉センター

※注意事項※　開催日や時間については日によって変更となる場合がありますので、表面カレンダーでご確認をお願いします。

ごきげんプログラム詳細

ゆるやか運動クラス（初級）

毎週水曜日

イスに座って行う簡単なストレッチや軽い筋トレを中心とした運動教室。楽しく、無理なく、運動習慣を身に着けよう！普段の生活にも取り入れやすい内容で、体が動かしやすくなります。

講師：健康運動指導士
梅津　順子　先生

あしこし教室（中級）

毎週木曜日

脚～体幹を中心に筋力の維持・向上を目的とした教室。器具を使った運動も取り入れつつ、家でも取り組める内容で、無理なくトレーニングできます！

講師：健康運動指導士
梅津　順子　先生

本格筋トレ（上級）

毎月第2・第4日曜日
13:00～14:00

まだまだ現役！もっと鍛えたい、筋力を維持したい、という方向けのマシンを使った筋トレ教室です。マシンの使い方も相談できます。

講師：山口　剛　先生
斎藤　純星　先生

のびのびヨガ＆ピラティス

毎月第1・第3水曜日
9:30～10:30

心と身体を整える「ヨガ」「ピラティス」の教室。初心者の方も安心して参加いただけます。

★第1水曜日「ヨガ」（寺嶋 ひろみ 先生）

★第3水曜日「ピラティス」
（鈴木　裕美 先生）

健康あそび部

毎月第2・第4金曜日
9:30～10:30

あそびながら健康づくり！けん玉やリズムゲーム、昔遊びを通して楽しく身体を動かしましょう！

★12/11　健康けん玉（秋元　悟 先生）

★12/25　eSports「太鼓の達人」
（JAN株式会社）

65歳からの「食」講座

金曜日(一部変更あり)
11:00～13:00

★「健康料理教室」(山形県栄養士会)
12/11　厚揚げのチキン南蛮風　他
12/25　ポテトサラダグラタン　他2品

★「レンジで簡単レシピ」(國井 聡子 先生)
12/18　きのことｱｽﾊﾟﾗのﾁｰｽﾞﾘｿﾞｯﾄ　他

※月に一度歯科衛生士による「健口講座」も実施します。

しらたかまるん
白鷹町健康福祉センター

〒992-0831　山形県西置賜郡白鷹町荒砥甲488

最新情報はWEBサイト・SNSでも公開中！
こちらのQRを読み込みぜひご覧になってください。

電　話　0238-87-1231（水～日曜日9:00～21:00）
メール　event@wh-kfc.jp