

令和7年度健康づくり運動教室事業
「正月太りを吹き飛ばそう！」運動 事始め教室 受講者募集のお知らせ

「今年こそ運動を！」と決意している人たちを対象に様々な運動を紹介して実践することで、自分に合った運動をみつけてもらい、一年のスタートに合わせて運動を続ける生活習慣を身に着けてもらうことを目的とした教室を開催します。お正月太りの解消！ぜひご参加ください。

内 容：全身運動、筋力トレーニング、ストレッチングなど

対象と定員：宮古島市に住民登録のある方（医師による制限のない方） 各コース20名程度（先着順） 定員に達し次第募集を締め切ります。

※1人でも多くの方が参加できるよう、1コースのみお申込みください。

申込方法：FAX または宮古島市陸上競技場2階窓口（9:00～17:00）でお申込みください。

※お電話にて仮予約を受付けております。仮予約のお申込みから1週間以内に窓口へ申込書を提出ください。期日を過ぎると自動キャンセルになります。

《宮古島市スポーツ協会事務所（市陸上競技場2階）》

TEL：0980-73-4469 FAX：0980-75-3586

日 程：【Aコース】毎週水曜日 14:00～16:00

1月14日、21日、28日、2月11日、18日、25日

【Bコース】毎週土曜日 18:00～20:00

1月17日、24日、31日、2月14日、21日、28日

各コース全6回 1クール

場 所：宮古島市陸上競技場内会議室、グラウンド

講 師：スタジオBB 和田芳勝（健康運動指導士）

受 講 料：無料

準 備 物：運動靴（屋外用）、動きやすい服装、ストレッヂマット（バスタオル可）、飲み物（水分補給用）

注意事項

- (1) 発熱・体調不良がある場合は、参加を見送るようお願いします。
- (2) 教室開講中のケガに関して主催者は一切の責任を負いかねますので、万が一に備えての保険は各自でご加入ください。
- (3) 教室の様子を撮影することがありますが、肖像権は主催者に帰属し、広報活動に使用する場合があります。
- (4) 教室終了後、今後の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力をお願い致します。