

2025
4.10~
THU

からだに
いいこと始めよう!

簡単、楽しく!

からだ変身運動教室

(前期)

4/10・17・24・5/1

簡単
ストレッチ

貯筋が大事!
自重
トレーニング

5/8・15・22・29

6/5・12・19・26

脳とからだ
を磨く!
からだーバー®

脂肪を燃やす!
簡単スリムアップ
エアロビクス

7/3・10・17・24

9/4・11・18・25

4月から7月
までの
総まとめ!

日程：2025年4月10日（木）～9月25日（木）
毎週木曜日 全20回予定（7月31日と8月を除く）

時間：13時30分～14時30分

対象：シニア世代（60歳以上）

定員：20名

申込：2025年9月3日（水）までに、下記参加申込書をご記入の上nepiaアイスアリーナにお持ちいただくか、FAXもしくはお電話でお申し込み下さい

参加料

3,500円

1ヶ月単位で徴収
いたします

講師

木田 麻美



苫小牧市内を中心に全国各地で運動教室やフィットネスイベント、インストラクター育成、プログラム開発などを行うマルチインストラクター。指導歴23年。

ホームページ



☎ 0144-37-7100

🖨 0144-37-7103

参加申込書

公益財団法人苫小牧市スポーツ協会
苫小牧市若草町2丁目4番1号 nepiaアイスアリーナ内
主催：苫小牧市 公益財団法人苫小牧市スポーツ協会

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 歳 性別 _____ 男・女

住所 _____ 電話番号 _____

貸ヨガマット _____ 必要・不要

～カラダにいいこと始めよう～

簡単、楽しく!!からだ変身!!運動教室（前期）開催要項

1. 趣 旨 シニア世代が健康づくりや体力づくりに取り組み、生き生きとスポーツを楽しむ環境の創出は、苫小牧市の施策であり、高齢化社会において重要です。普段運動をされていないシニア世代が気軽に楽しめる運動機会の提供を行い健康づくりに貢献します。
2. 主 催 苫小牧市、公益財団法人苫小牧市スポーツ協会
3. 日 程 令和7年4月10日（木）～9月25日（木） 全20回予定
※7月31日、8月を除く毎週木曜日
4. 時 間 13:30～14:30
5. 会 場 nepia アイスアリーナ 会議室
6. 内 容

1ヶ月目！4月 簡単ストレッチ（4/10、17、24、5/1）

★持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル

動くことが減ってくると筋肉はどんどん硬くなり関節に痛みが出てきたりします。まずはからだを無理なく気持ちよく伸ばして、姿勢が良くなるような簡単なストレッチをしていきます。肩こり・腰痛などがある方に効果的です。

2ヶ月目！5月 貯筋が大事、自重トレーニング（5/8、15、22、29）

★持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル

年齢と共に筋力は徐々に低下します。筋力が衰えると血の巡りも悪くなり冷え性につながったり、動くのがしんどくなったりします。旅行に行ったりやりたいことをやり続けるためにも筋力をつけましょう♪リズムに合わせて自体重のトレーニングを行います。

3ヶ月目！6月 体と脳を磨くからだバー®（6/5、12、19、26）

★持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル

日常生活の動きを良くするためには体をいろんな角度で動かせるための練習が必要です。からだバー®という木製のツールを使って脳トレをしながら全身を気持ちよく動かしていきます。朝起きたときの体の気持ち良さが違います。

4ヶ月目！7月 脂肪を燃やす！簡単スリムアップエアロビクス（7/3、10、17、24）

★持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル、動きやすい上靴

音楽に合わせてリズムに乗りながら体を動かしていきます。誰でもできる動きを組み合わせることで脂肪燃焼していきます。気になる部分の脂肪が落ちていくことを楽しみに頑張ってみませんか？

5ヶ月目！9月 ストレッチ・トレーニング・からだバー®・エアロビクス（9/4、11、18、25）

★持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル、動きやすい上靴

4月から7月にやってきたストレッチ・トレーニング・からだバー®・エアロビクスの全てを行います！

7. 対象定員 シニア世代対象（60歳以上） 定員20名
8. 参加料 3,500円/月（1ヶ月単位で参加料を徴収します）
9. 申込期間 令和7年3月1日（土）～ 9月3日（水）
10. 講師 木田麻美さん

苫小牧市出身小学4年生から社会人まで10年間スピードスケート選手として活動。
インストラクターとしてフィットネスクラブスタッフとして22年活動。その後フリーランスとして全国各地で指導者講習会、イベントレッスン、パーソナルトレーニングを行う他、高齢者、運動初心者向けプログラム「からだバー®ゴールド」「からだジャンプ®ゴールド」のプログラム開発、苫小牧高齢者福祉センター運動講座講師など精力的に活動されています。

11. 注意事項
- ①安全に指導を行える人数を考え定員を設けており、定員を超えた場合は抽選となります
 - ②教室に関する重要な案内等は、メール又は郵送にて周知いたします
 - ③最少催行人数が10名以下の場合は、中止とさせていただきます。
12. 申込方法
- ①ホームページから申込み
 - ▶「苫小牧市スポーツ協会」ホームページ <http://tspo.jp/> にアクセス
 - ▶TOP画面右上「メール」のアイコンをクリック
 - ▶「大会・教室・講習会のお申込み」をクリック
 - ▶必須事項を記入し、「送信する」ボタンをクリックで申込完了
 - ②申込用紙による申込み
 - ▶施設に設置している申込用紙に必要事項を記載してスポーツ協会窓口で申し込む
 - ③電話による申込み
 - ▶スポーツ協会事務局に電話で申し込む
13. 問い合わせ先 公益財団法人苫小牧市スポーツ協会内
苫小牧市若草町2丁目4番1号 nepia アイスアリーナ内
TEL 0144-37-7100
E-mail event@tspo.jp