

苫小牧市スポーツ都市宣言60周年記念 ～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

- 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。
- 主 催 苫小牧市、公益財団法人苫小牧市スポーツ協会
- 日 程 令和8年4月9日（木）～9月24日（木） 全20回予定
※7月30日、8月を除く毎週木曜日
※会場の都合により、5月21日は、22日（金）に、6月18は19日（金）に実施
- 時 間 13：30～14：30
- 会 場 nepia アイスアリーナ 会議室
- 内 容

1ヶ月目！4月 簡単ストレッチ（4/9、16、23、30）

★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（5/7、14、22(金)、28）

★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®（6/4、11、19(金)、25）

★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（7/2、9、16、23）

★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脂肪燃焼してい

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 (9/3、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

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25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8年3月9日（月）～ 9月2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お知らせいたします
 - 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
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