



一番活動量が減る冬
だからこそ

フィットネスで楽しく身体を動かそう!

「毎日仕事で忙しい」「寒いから通勤は車」など活動量が減る季節となりました。
ダイエットやストレス発散、健康づくりなどのために、みんなで楽しくフィットネスで身体を動かしませんか?

愛ホールで みんなと一緒にフィットネス

- 対象者** 町内にお住まいの方および町内企業にお勤めの方
- 会場** 愛ホール(多目的ホール)
※1/19、2/16はふれあいセンター集会室
- 参加費** 1回につき100円
- 持ち物** マスク、タオル、飲み物、外用の運動ぐつ
※雪などで床がぬれる恐れがあるため、多目的ホールでは必ず持参した運動ぐつに履きかえてください。
- その他** 事前予約の必要はありません。直接会場にお越しください。
全10回終了後のアンケートにご協力ください。
発熱や風邪の症状があるなど体調がすぐれない場合は参加の自粛をお願いします。



フィットネスのプログラムと日程

【リアル運動プログラム】

トレーナーと直接対面で行うフィットネス。プログラムは昨年度人気だった格闘技系エクササイズなどを予定しています。

【オンライン運動プログラム】

全国に多くのフィットネスジムを展開し、来年度から新庁舎に併設するフィットネスのサポートを担う「ルネサンス」。この人気トレーナーと愛ホールをオンラインでつなぎ、初心者向けの簡単な運動プログラムを行います。

【受付時間】 18:45～
【フィットネス】 19:00～19:45

第1回	12月1日(木)	リアル
第2回	12月8日(木)	オンライン
第3回	12月15日(木)	リアル
第4回	12月22日(木)	オンライン
第5回	1月12日(木)	リアル
第6回	1月19日(木)★	オンライン
第7回	1月27日(金)	リアル
第8回	2月2日(木)	オンライン
第9回	2月9日(木)	リアル
第10回	2月16日(木)★	オンライン

★印会場はふれあいセンター集会室です。
お持ちの方はヨガマットをご持参ください。

自宅や職場で フィットネス

下記のオンライン運動プログラムは、ご自宅や職場から参加できますので、お申込みください。

プログラムの日程

【接続確認】 18:45～

【フィットネス】 19:00～19:45

対象者…町内にお住まいの方および町内企業にお勤めの方。

斜里・清里町にお住まいの方

参加費…無料

申込方法…メールでお申込みください。

件名「オンライン運動プログラム申込」

本文「氏名・住所・電話番号」を入力し、下記までメールしてください。

※受付の後、申込完了メールをお送りしますので、必ず受信メールをご確認ください。

第1回	12月8日(木)	機能位改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～
第2回	12月22日(木)	ルネサンス Active Move ～運動不足解消メソッド～
第3回	1月19日(木)	ヨガのポーズでリラックス
第4回	12月22日(木)	ルネサンス Active Move ～運動不足解消メソッド～
第5回	1月12日(木)	ヨガのポーズでリラックス

【申込先】



この二次元コードを読み取るとメールを送れます。

その他

- ・WEB会議システムzoomの接続が可能なパソコン等をご用意ください。
- ・スタート時のトレーナーとの顔合わせの際には、カメラをオンにしてご参加をお願いします。
- ・インターネット接続時の通信料は参加者の自己負担となります。
- ・全5回終了後、アンケートをメールでお送りしますので、回答にご協力ください。



運動プログラムの詳細はホームページをご覧ください

【お問い合わせ先】 役場企画財政課企画係 ☎(62)4471
e-mail: kikakumgr@town.koshimizu.hokkaido.jp



小清水町HP

ウォーキング王決定戦

通勤時等での活動量を増やすことを目的に、8月下旬から3カ月間、チーム対抗で平均歩数を競うウォーキングチャレンジ「ウォーキング王決定戦」を実施しています。町内からは下記の18企業54名、個人戦等を含めると総勢132名の方に参加いただいています。

- ・網走信用金庫小清水支店
- ・網走南部森林管理署
- ・小清水町委託事業組合
- ・(株)北興
- ・モンベルオホーツク小清水店
- ・小清水町観光協会
- ・小清水小学校
- ・小清水中学校
- ・小清水町商工会
- ・小清水町社会福祉協議会
- ・小清水町役場
- ・小清水町教育委員会
- ・ナカジマ薬局小清水店
- ・(有)北興レンタリース
- ・町立保育所
- ・止別保育所
- ・シダックス大新東
- ・ヒューマンサービス(株)
- ・(有)マルイ水産

令和4年度スポーツ庁補助事業