



## 運動教室「スマートライフ教室」のお知らせ



# 皆さん！運動していますか？

健診結果が気になる人、運動したいけれど一人じゃできない人、美と健康のため運動しようと思っている人 etc…ぜひ参加してください。

この運動教室では、さくら館の温水プールを利用した「水中運動」（泳げない方もできます）と、セラバンドやヨガマットを使った軽い体操（座ってできます）を行う「室内運動」の2つのコースを用意しました。

両方またはいずれか一方のコースを選んで参加できます。

【対象者】箱根町国民健康保険の加入者（先着順 定員 15人）  
※後期高齢者医療保険の加入者へは面接を行い、参加を決定します。

【教室当日の集合場所・時間】総合保健福祉センター「さくら館」・14時 集合

◆◆町の無料送迎バス（箱根・小涌谷・二ノ平・強羅コース）を活用してください◆◆

○時刻表および運行コースについて



○予約や利用方法について



### 【持ち物】

- ・飲料水、タオル、筆記用具など
- ・室内運動コース：運動のできる服装、上履き
- ・水中運動コース：水着、水泳帽子、（バス）タオル



【申込締切】6月18日（水）

※6月18日（水）に締切りますが、定員に達していなければ受付を継続しますので、お問合せください。

【申込方法】電話（85-9564）または保険健康課の窓口（湯本本庁舎2階）で申し込んでください。※さくら館や出張所では受け付けません。

【申込・照会先】保険健康課保険年金係 電話（85）9564

日程	対象者	集合場所	時間
6月26日（木）	登録者全員（体力測定実施）	さくら館訓練室	14時 開始 ※集合時間は13時40分（時間厳守）受付、バイタルサインチェックを実施 ※13時40分より早く来ても入室できません
7月3日（木）	水中および両方コース登録者	さくら館プール	
7月10日（木）			
7月17日（木）			
7月24日（木）	室内および両方コース登録者	さくら館訓練室	
7月31日（木）			
8月7日（木）			
8月21日（木）			
8月28日（木）			
9月4日（木）	水中および両方コース登録者	さくら館プール	
9月11日（木）			
9月18日（木）			
10月2日（木）			
10月9日（木）			
10月16日（木）			
10月23日（木）	室内および両方コース登録者	さくら館訓練室	
10月30日（木）			
11月6日（木）			
11月13日（木）			
11月20日（木）	登録者全員（体力測定実施）	さくら館訓練室	
11月27日（木）			
12月4日（木）			
12月18日（木）	室内および両方コース登録者、12/4に体力測定を受けた方	さくら館訓練室	