

ほぐす・のばす・きたえる



ストレッチと 筋力アップの教室

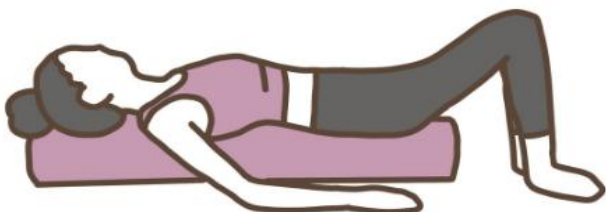
講師：アクアマリン 健康運動指導士 三木 剛 先生



※教室開催時間はいずれも 午前10時～11時

第1回

ほぐす・のばす



ストレッチポールを使用し、全身をほぐします。
※ストレッチポールはこちらで準備いたします

大飯会場(保健福祉センターなごみ)

日時 令和8年11月17日(火)

名田庄会場(あっとほ～むいきいき館)

日時 令和8年11月11日(水)

第2回

のばす・きたえる

体が硬くても大丈夫！



ストレッチと体幹トレーニングを中心にを行います。

大飯会場(保健福祉センターなごみ)

日時 令和8年11月26日(木)

名田庄会場(あっとほ～むいきいき館)

日時 令和8年11月19日(木)

第3回

女性のための ボディメイク

女性
限定

骨盤ケア、ヒップアップ、
冷え・むくみ改善のための
ストレッチやトレーニング
を行います



大飯会場(保健福祉センターなごみ)

日時 令和8年12月9日(水)

名田庄会場(あっとほ～むいきいき館)

日時 令和8年12月2日(水)

ご参加にはお申し込みが必要です。詳しくは裏面をご覧ください

定 員

大飯会場 各回20名
名田庄会場 各回15名

※定員に達した場合は受付を締め切らせていただきます。ご了承ください。

持ち物 服 装

- ・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装でお越しください

※内履きは不要です

お申込み

〔お申込み受付開始日〕 10月26日（月） 午前8時30分から

※お申込みの際は、以下の項目をお伝えください

- （1）ご希望の会場（大飯 or 名田庄）
- （2）ご希望の回（例：第1回のみ）
- （3）お名前
- （4）ご連絡先（電話番号）

〔お申し込み先〕 役場すこやか健康課 ☎77-1155
平日（月～金 祝日除く）8:30～17:15

イ チ ゴ プ ラ ス

Let's
ウォーク

15+

PLUS

いつもより15分
多く歩いてみよう

ポイントの使い道

貯まったポイントを交換するには
アプリ内からの申請が必要です

交換申請期間
- 令和9年 -
3月1日～3月20日

※申請までにうみりんカードとの
連携が必要です。

地域のために

町内こども園に図書
カードを贈ろう！！

地域ポイント 500pt で
図書カード 200円分
寄贈できます！

自分のために

うみりんカードポイントへ交換

地域ポイント	うみりんカードポイント
3,000pt	500pt
5,000pt	1,000pt
8,000pt	2,000pt
10,000pt	3,000pt
13,000pt	4,000pt
15,000pt	5,000pt
18,000pt	6,000pt
20,000pt	7,000pt

Uricard

※令和8年9月から
うみりんカード
連携開始！

うみりんカードポイントに
交換するには、連携が必要
です。
連携方法については町の
ホームページをご覧ください。

アプリのダウンロード・登録
はこちらから



レッツウォーク15+の
詳細はこちらから
おおい町ホームページ



アプリダウンロード・登録のサポートをしています！

【窓口】すこやか健康課（保健福祉センターなごみ） 電話：77-1155
保健福祉室（あっとほ～むいきいき館） 電話：67-2000

【受付時間】平日（月～金 ※祝日は除く）8時30分～17時15分