



活用しよう！運動教室！

市では、生活習慣病の予防を目的として、国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者を対象とした運動教室を開催しています。どんどん活用して、健康づくりを楽しみましょう！

問 市・市民課

TEL 42-1805

運動教室の紹介

●ウォーキング

ウォーキングのポイントを学んで実践します。



●パークゴルフ

みんなで楽しくパークゴルフをプレイ！

※クラブ・ボールなどの用具は無料で貸出



●健康ストレッチ

筋力アップと体を柔軟にする運動で健康な体を育みます。



●軽スポーツ&レクリエーション

身体と頭を元気にするレクリエーション、各種軽スポーツを実施します。



講師からひとこと



講師

NPO法人留萌スポーツ協会

伊藤 知史 氏

元気に運動を
楽しみましょう！

運動不足がもたらす悪影響について

厚生労働省によると、一日の目標運動量は次の通りです。

	目標運動量(歩数換算)
成人男性	9,200 歩
成人女性	8,300 歩
高齢男性	6,700 歩
高齢女性	5,900 歩

目標運動量を下回る日々が続くと、やがて肥満や、筋力低下、関節の機能不全などに陥ります。そうなる前に、日頃から適度な運動を心がけましょう！

※個人差はありますが、およそ10分の歩行で1,000歩の目安です。

●運動不足がもたらす事例



自分の足で
行きたい場所に
行けなくなる



食べたいものが
食べられなくなる



高額な医療費により
家計が圧迫される など

運動教室に参加してみませんか？（参加無料）

今年度は下記の日程で予定しております。

参加申し込みは市・市民課(42-1805)までお電話ください。

〈対象者〉・留萌市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者

〈持ち物〉・タオル・飲みもの・運動しやすい服装・靴※

※会場がスポーツセンターの場合、必ず運動靴をお持ちください。

●運動教室スケジュール

	実施日	実施時間	場 所	内 容
令和 6年	8月15日(木)	13:30~14:30	スポーツセンター	軽スポーツ&レクリエーションなど
	9月19日(木)	13:30~14:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ ※
	10月17日(木)	19:00~20:00	スポーツセンター	軽スポーツ&レクリエーションなど
	11月14日(木)	13:30~14:30	スポーツセンター	健康ストレッチⅡ
	12月19日(木)	13:30~14:30	スポーツセンター	室内パークゴルフ&グラウンドゴルフ
令和 7年	1月26日(日)	11:00~12:00	スポーツセンター	健康ストレッチⅢ
	3月13日(木)	13:30~14:30	スポーツセンター	軽スポーツ&レクリエーションなど

※雨天時、スポーツセンターで軽スポーツ等行います

留萌市 運動教室

検 索



◀HPへの
QRコード