

NPO法人

人吉市体育協会主催

人吉ウォーキング教室



参加者募集中！

令和元年5月18日（土）第1回教室スタート！

人吉の美しい景観の中を楽しく歩きましょう♪

人吉市体育協会主催の『人吉ウォーキング教室』を5月から月に1回、9月まで5回にわたり開催します。

第1回スタートは **5月18日(土)10時～12時**
スポーツパレス会議室

新緑溢れる季節のなか、球磨川沿いや村山公園・人吉城跡をウォーキングして、楽しく体力をつけましょう！

初心者から高齢の方まで、安心して参加していただける教室です。

★専門指導者がウォーキング法やモニタリング法をわかりやすくご指導します。

【お問合せ・申込み】

NPO法人人吉市体育協会 TEL22-1688

〒868-0015 人吉市下城本町1566-1 人吉スポーツパレス内
スポーツパレス窓口にてお申し込みください。

ウォーキング法で
効果よく！
モニタリング(記録)で
楽しくウォーキング♪

1回目	5月18日(土)
2回目	6月 8日(土)
3回目	7月13日(土)
4回目	8月10日(土)
5回目	9月 7日(土)

※募集人数：先着30名(18歳以上)

※当日は動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物・着替えをご準備ください。



NPO法人

人吉市体育協会主催

人吉ウォーキング教室



参加者募集中！

令和元年6月8日（土）第2回教室開催！

人吉の美しい景観の中を楽しく歩きましょう♪

人吉市体育協会主催の『人吉ウォーキング教室』を5月から月に1回、9月まで5回にわたり開催します。

第2回は 6月8日(土)10時～12時

村山公園駐車場 集合

新緑溢れる季節のなか、球磨川沿いや村山公園・人吉城跡をウォーキングして、楽しく体力をつけましょう！

初心者から高齢の方まで、安心して参加していただける教室です。

★専門指導者がウォーキング法やモニタリング法をわかりやすくご指導します。

【お問合せ・申込み】

NPO法人人吉市体育協会 TEL22-1688

〒868-0015 人吉市下城本町1566-1 人吉スポーツパレス内

スポーツパレス窓口にてお申し込みください。

ウォーキング法で
効果よく！
モニタリング(記録)で
楽しくウォーキング♪

1回目	終了	5月18日(土)
2回目		6月 8日(土)
3回目		7月13日(土)
4回目		8月10日(土)
5回目		9月 7日(土)

※募集人数：先着30名(18歳以上)

※当日は動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物・着替えをご準備ください。



NPO法人

人吉市体育協会主催

人吉ウォーキング教室



参加者募集中！

令和元年7月20日（土）第3回目開催！

人吉の美しい景観の中を楽しく歩きましょう♪

人吉市体育協会主催の『人吉ウォーキング教室』を5月から月に1回、9月まで5回にわたり開催します。

第3回は **7月20日(土)10時~12時**

人吉城跡 相良護国神社前 集合

新緑溢れる季節のなか、球磨川沿いや村山公園・人吉城跡をウォーキングして、楽しく体力をつけましょう！

初心者から高齢の方まで、安心して参加していただける教室です。

★専門指導者がウォーキング法やモニタリング法をわかりやすくご指導します。

【お問合せ・申込み】

NPO法人人吉市体育協会 TEL22-1688

〒868-0015 人吉市下城本町1566-1 人吉スポーツパレス内

スポーツパレス窓口にてお申し込みください。

ウォーキング法で
効果よく！
モニタリング(記録)で
楽しくウォーキング♪

1回目	終了	5月18日(土)
2回目	終了	6月 8日(土)
3回目		7月20日(土)
4回目		8月10日(土)
5回目		9月 7日(土)

※募集人数：先着30名(18歳以上)

※途中参加OK！

※当日は動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物・着替えをご準備ください。



NPO法人

人吉市体育協会主催

人吉ウォーキング教室



参加者募集中！

令和元年8月10日（土）第4回目開催！

人吉の美しい景観の中を楽しく歩きましょう♪

人吉市体育協会主催の『人吉ウォーキング教室』を5月から月に1回、9月まで5回にわたり開催します。

第4回は **8月10日(土) 10時～12時**

人吉城跡 相良護国神社前 集合

【お問合せ・申込み】

NPO法人人吉市体育協会 TEL22-1688

〒868-0015 人吉市下城本町1566-1 人吉スポーツパレス内
スポーツパレス窓口にてお申し込みください。

1回目	終了	5月18日(土)
2回目	終了	6月 8日(土)
3回目	終了	7月20日(土)
4回目		8月10日(土)
5回目		9月 7日(土)

※募集人数：先着30名(18歳以上)

※途中参加OK！

※当日は動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物・着替えをご準備ください。



NPO法人

人吉市体育協会主催

人吉ウォーキング教室



参加者募集中！

令和元年9月7日（土）第5回目開催！

人吉の美しい景観の中を楽しく歩きましょう♪

人吉市体育協会主催の『人吉ウォーキング教室』を5月から月に1回、9月まで5回にわたり開催しています。

第5回は **9月7日(土)10時～12時**
スポーツパレス窓口 集合

【お問合せ・申込み】

NPO法人人吉市体育協会 TEL22-1688

〒868-0015 人吉市下城本町1566-1 人吉スポーツパレス内
スポーツパレス窓口にてお申し込みください。

1回目	終了	5月18日(土)
2回目	終了	6月 8日(土)
3回目	終了	7月20日(土)
4回目	終了	8月10日(土)
5回目		9月 7日(土)

※募集人数：先着30名(18歳以上)

※途中参加OK！

※当日は動きやすい服装と運動靴・タオル・飲み物・着替えをご準備ください。



『健康教室』のご案内

参加者募集!

初心者の方から高齢の方まで、専門指導者がわかりやすくご指導します。新しい季節、楽しく運動を始めましょう!

※全教室とも【対象】一般成人。
※前日までにお申込みください。
※参加費は保険料込みです。

はコース教室

人吉ウォーキング教室	水中トレーニング	夜スイミング	
<p>◇日時：5月～9月7日(土)まで 10:00~12:00</p> <p>◇場所：窓口にお問合せください</p> <p>◇参加費：600円×5回(5回コース) ※途中参加可</p> <p>人吉の美しい景観の中、楽しいウォーキングで体力づくりを始めましょう!</p> <p>【準備品】 運動服・室内靴・運動靴 タオル・飲み物</p> 	<p>◇日時：6月20(木)～8月29日(木) 19:00~20:00</p> <p>◇場所：市民プール</p> <p>◇参加費：500円×3回(3回コース) ※途中参加可</p> <p>腰や膝に優しい水中運動を、専門指導者がご指導します。水泳が苦手な方も安心して参加していただけます。</p> <p>【準備品】 水着・水泳帽・ゴーグル サンダル・タオル・飲み物</p> 	<p>◇日時：7月25日(木) 19:00~20:00</p> <p>◇場所：市民プール</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>水中ウォークなどの運動で暑い夏の夜を快適に過ごしましょう!水泳が苦手な方も安心してご参加ください。</p> <p>【準備品】 水着・水泳帽・ゴーグル サンダル・タオル・飲み物</p> 	
慢性腎臓病の予防教室	大人のレクリエーションスポーツ	人吉ジョギング教室	脱メタボ教室
<p>◇日時：8月22日(木) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス会議室</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>新たな国民病ともいわれている慢性腎臓病の予防・改善のための運動教室です。</p> <p>【準備品】 運動服・運動靴・タオル ・飲み物</p> 	<p>◇日時：9月26日(木) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス第一武道場</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>高齢者の方や運動苦手な方も、安心して楽しく運動しましょう!リズム体操・ポール体操などで楽しく体を動かします。</p> <p>【準備品】 運動服・運動靴・タオル ・飲み物</p> 	<p>◇日時：10月12日(土)～3月14日(土) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス会議室</p> <p>◇参加費：500円×6回(半年コース) ※途中参加可</p> <p>専門指導士のもと、初心者から運動苦手な方も安心して参加いただけます。人吉の風を感じましょう。</p> <p>【準備品】 運動服・室内靴・運動靴 タオル・飲み物</p> 	<p>◇日時：11月21日(木) 18:00~19:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス会議室</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>※途中参加可 今年こそはメタボを改善しましょう! 効果的な食事・運動をプログラムします。</p> <p>【準備品】 運動服・室内靴・運動靴 タオル・飲み物</p> 
糖尿病の予防教室	初めてのヨガ教室	健康寿命のための教室	健康診断でわかること
<p>◇日時：12月26日(木) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス会議室</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>糖尿病は動脈硬化性疾患の危険因子。食事と運動で予防・改善しましょう。</p> <p>【準備品】 運動服・運動靴・タオル ・飲み物</p> 	<p>◇日時：1月23日(木) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス第一武道場</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>初心者向けのヨガ教室です。楽しく筋力柔軟性をつけましょう。</p> <p>【準備品】 運動服・運動靴・タオル ヨガマット・飲み物 ※マットはバスタオルでもOK</p> 	<p>◇日時：2月27日(木) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス第一武道場</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>長く健康で自立した生活を続けたい方、食事と運動で介護予防を学びましょう!</p> <p>【準備品】 運動服・運動靴・タオル ・飲み物</p> 	<p>◇日時：3月26日(木) 10:00~11:00</p> <p>◇場所：スポーツパレス会議室</p> <p>◇参加費：500円</p> <p>健康診断書は健康へのヒントがいっぱいです。解析して、自分に合った運動を見つけましょう!</p> <p>【準備品】 直近の健康診断書・運動服 ・運動靴・タオル・飲み物</p> 