

# 令和 4 年度

## 運動自主グループのご紹介

### 各ダンベルグループ

玄米ダンベル体操を中心に行いながら、ストレッチや脳トレ、音楽に合わせたリズム体操、バランストレーニングなど、みんなでいい汗をかきながら「貯筋」に励んでいます。

### ノルディックウォーキング

玄米ダンベル体操等で基礎体力がついてきた方、歩きながら上半身も運動したい方におすすめです。  
(詳細は裏面をご覧ください。)

※コロナウイルス感染拡大状況により、活動場所や日程の変更、中止となる場合がございます。



問合せ 亘理町健康推進課 健康推進班 ☎34-0524

R4.3.30 作成版

## ノルディックウォーキング

時 間 : 午前 9 時～11 時 30 分頃  
集合場所 : 日就館の入口付近  
持ち物 : 飲み物、ノルディックポール (貸出できます) 等  
赤字の日は、交通費・昼食  
服 装 : マスク、動きやすい服装・靴、帽子、手袋、(雨具)、  
両手が自由になるリュック・ポーチ等

- \* 原則、スポーツ安全保険に加入していただきます (約 2,000 円/年)
- \* 赤字の日は、町外の遠方コースになります。車に乗り合わせて行きますので、初めて参加する方は事前に健康推進課 (34-0524) までご連絡ください。
- \* 屋外活動のため当日の天候などによりコース変更、または中止する場合があります。

### 日 程 表

月	日	曜日	コース	月	日	曜日	コース
R4 年 4 月	6	水	都市公園	10 月	5	水	グリーンピア
	17	日	桜つつみ公園		16	日	釜房杜の湖畔公園南地区
5 月	12	木	深山	11 月	10	木	海浜緑地公園
	21	土	釜房杜の湖畔公園里山地区		19	土	黒森山
6 月	1	水	都市公園	12 月	7	水	鹿狼山
	19	日	都市公園		18	日	吉田
7 月	7	木	亘理の里山	R5 年 1 月	5	木	愛宕山
	16	土	鵜ノ崎灯台		21	土	境提
8 月	3	水	四季の森公園	2 月	1	水	四季の森公園
	21	日	都市公園		19	日	都市公園
9 月	1	木	蔵王散策	3 月	2	木	亘理の里山
	17	土	愛宕山		18	土	吉田浜防災公園

# 令和4年度

## ダンベルグループ日程表

持ち物：飲み物、タオル、上靴、マスク

お持ちの方はダンベルとボール(無い方はご相談ください)

\*原則、祝日と重なった場合はお休みまたは別日での実施となります。

\*事前の申し込みは必要ありません。参加を希望される方は動きやすい服装で直接会場にお越しください。

\*コロナウイルス感染状況により、活動場所や日程の変更、中止となる場合がございます。

### ダンベルやろう会

毎週木曜日 午後7時～

農村環境改善センター 多目的ホール

月	日	月	日
R4年 4月	7, 14, 21, 28	10月	6, 13, 20, 27
5月	12, 19, 26	11月	10, 17, 24
6月	2, 9, 16, 23, 30	12月	1, 8, 15, 22
7月	7, 14, 21, 28	R5年 1月	5, 12, 19, 26
8月	4, 18, 25	2月	2, 9, 16
9月	1, 8, 15, 22, 29	3月	2, 9, 16, 23, 30

### ダンベルやろう会II

第1・3月曜日 午前10時～

農村環境改善センター 多目的ホール

月	日	月	日
R4年 4月	4, 18	10月	3, 17
5月	2, 16	11月	7, 21
6月	6, 20	12月	5, 19
7月	4, 25	R5年 1月	16, 23
8月	1, 22	2月	6, 20
9月	5, 26	3月	6, 20

### レインボーダンベル

毎週火曜日 午後7時～

保健福祉センター (赤字の日は中央公民館)

月	日	月	日
R4年 4月	5, 12, 19, 26	10月	4, 11, 18, 25
5月	10, 17, 24, 31	11月	1, 8, 15, 22, 29
6月	7, 14, 21, 28	12月	6, 13, 20, 27
7月	5, 12, 19, 26	R5年 1月	10, 17, 24, 31
8月	2, 9, 23, 30	2月	7, 14, 21, 28
9月	6, 13, 20, 27	3月	7, 14, 28

### レインボーダンベルII

第1火曜日・第3金曜日

午後1時30分～

保健福祉センター

(赤字の日は中央公民館)

月	日	月	日
R4年 4月	5, 15	10月	4, 21
5月	10, 20	11月	1, 18
6月	7, 17	12月	6, 16
7月	5, 15	R5年 1月	10, 20
8月	2, 19	2月	7, 17
9月	6, 16	3月	7, 17

### ダンベルおおくま

毎週火曜日 午後1時30分～

B&G 海洋センター (赤字の日は働く婦人の家)

月	日	月	日
R4年 4月	5, 12, 19, 26	10月	4, 11, 18, 25
5月	10, 17, 24, 31	11月	1, 8, 15, 22, 29
6月	7, 14, 21, 28	12月	6, 13, 20, 27
7月	5, 12, 19, 26	R5年 1月	10, 17, 24, 31
8月	2, 9, 23, 30	2月	7, 14, 21, 28
9月	6, 13, 20, 27	3月	7, 14, 28

### ダンベルおおくまII

第1・3金曜日 午後1時30分～

B&G 海洋センター (赤字の日は働く婦人の家)

月	日	月	日
R4年 4月	1, 15	10月	7, 21
5月	6, 20	11月	4, 18
6月	3, 17	12月	2, 16
7月	1, 15	R5年 1月	6, 20
8月	5, 19	2月	3, 17
9月	2, 16	3月	3, 17

### はつらつダンベル

第1木曜日・第3月曜日 午後1時30分～

保健福祉センター (赤字の日は中央公民館)

月	日	月	日
R4年 4月	7, 18	10月	6, 17
5月	12, 16	11月	10, 21
6月	2, 20	12月	1, 19
7月	7, 25	R5年 1月	5, 16
8月	4, 18	2月	2, 20
9月	1, 12	3月	2, 20

