

# 令和2年度 運動自主グループのご紹介

玄米ダンベル体操を中心にしながら、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。

## ダンベルやろう会

会場：農村環境改善センター（吉田体育館隣）

日時：毎週木曜日 午後7時～8時30分頃

## ダンベルやろう会Ⅱ

会場：農村環境改善センター（吉田体育館隣）

日時：第1・3月曜日 午前10時～（代表 片岡）

## ダンベルおおくま

会場：B&G 体育館（または気温等に応じて、  
同敷地内 働く婦人の家2階 軽運動室）

日時：毎週火曜日 午後1時30分～3時まで

\* 第4火曜日（ダンベルと並行して）

晴天時はノルディックウォーキングも行います  
ポールの貸し出しもいたします（代表 渡邊）

## はつらつダンベル会

会場：亶理町保健福祉センター（役場庁舎隣）

日時：毎月第1木曜日、第3月曜日（原則）

午後1時30分～（詳しい日時は裏面参照）

（代表 丸子）

## レインボーダンベル

会場：亶理町保健福祉センター（役場庁舎隣）

日時：毎週火曜日 午後7時～8時30分頃まで

## レインボーダンベルⅡ

時間：午後1時30分～（詳しい日時は裏面参照）

（代表 大場）

## 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ススメです

集合場所：日就館（佐藤記念体育館隣の武道館）入口付近（詳しい日時は裏面参照）

\* 屋外活動のため当日の天候等によりコース変更、または中止する場合があります。

\* ノルディックポールの貸し出しもいたします。（代表 鈴木）

### 各グループ共通（一部例外もあります）

持ち物：飲み物（水分補給用）、タオル、上靴、ダンベル

\* 原則、祝日と重なった場合は、お休みです

\* 事前の申込は必要ありません、ご都合の良い時にお越し下さい

（日時や会場・集合場所が変更や中止になる場合もありますので、ご了承ください）

\* 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下さい

### ～新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い～

下記の①～⑤の項目に1つでも該当する場合は参加をご遠慮いただけますようお願いいたします。また、感染すると重症化しやすい糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患がある場合はできるだけ参加を控えていただきますようお願いいたします。

- ① 体温が37.5℃以上ある
- ② 発熱・のどの痛みなどの風邪の症状がある
- ③ 激しい咳が出る、息苦しい、強いだるさ（倦怠感）等の症状がある
- ④ 14日以内に海外または国内の感染流行地域へ旅行・出張した
- ⑤ 上記①～④に該当する人と濃厚接触する機会があった

## はつらつダンベル会予定表

月	日・曜日	月	日・曜日
令和2年 4月 (2020年)	中止	10月	1日(木)
	<del>20日(月)</del>		19日(月)
5月	<del>7日(木)</del>	11月	5日(木)
	<del>18日(月)</del>		16日(月)
6月	4日(木)	12月	3日(木)
	15日(月)		21日(月)
7月	2日(木)	令和3年 1月 (2021年)	7日(木)
	20日(月)		18日(月)
8月	6日(木)	2月	4日(木)
	17日(月)		15日(月)
9月	10日(木)	3月	4日(木)
	28日(月)		15日(月)

## レインボーダンベルⅡ予定表

月	日・曜日	月	日・曜日
令和2年 4月 (2020年)	中止	10月	6日(火)
			16日(金)
5月	<del>12日(火)</del>	11月	10日(火)
	<del>15日(金)</del>		20日(金)
6月	<del>2日(火)</del>	12月	1日(火)
	19日(金)		18日(金)
7月	7日(火)	令和3年 1月 (2021年)	5日(火)
	17日(金)		15日(金)
8月	4日(火)	2月	2日(火)
	21日(金)		19日(金)
9月	1日(火)*	3月	2日(火)
	11日(金)		19日(金)

(共通) 会 場：巨理町保健福祉センター(役場庁舎隣)

\*9月1日(火)の会場は中央公民館

時 間：午後1時30分～3時頃まで

持ち物：飲み物(水分補給用)、タオル、室内運動靴

## ノルディックウォーキング 体験・教室開催日

屋外活動のため当日の天候等によりコース変更、または中止する場合があります

月	日・曜日	コース	月	日・曜日	コース
令和2年 4月 (2020年)	中止		10月	7日(水)	★グリーンピア(岩沼市)
	19日(日)	★花見散策(福島県国見町)		18日(日)	★杜の湖畔公園・南
5月	7日(木)	★深山(山元町)	11月	5日(木)	★傾城森散策(七ヶ宿町)
	16日(土)	★杜の湖畔公園・北		21日(土)	黒森山
6月	3日(水)	巨理公園	12月	2日(水)	★鹿狼山(福島県新地町)
	21日(日)	巨理公園		20日(日)	★吉田
7月	2日(木)	巨理の里山コース	令和3年 1月 (2021年)	7日(木)	愛宕山
	18日(土)	★宮城川登米コース		23日(土)	境堤
8月	5日(水)	四季の森公園	2月	3日(水)	四季の森公園
	23日(日)	巨理公園		21日(日)	巨理公園
9月	3日(木)	★蔵王町散策(蔵王町)	3月	3日(木)	巨理の里山コース
	19日(土)	愛宕山		20日(土)	巨理の里山コース

時 間：午前9時15分集合～11時30分頃まで

集合場所：(佐藤記念体育館隣)日就館の入口付近

(★印：遠方のため事前に参加者を取りまとめたうえで、集合時間を前倒しして車に乗わせて行きます)

持ち物：水分補給用の水、ノルディックポール(貸出用あり)等、★交通費(駐車場・ガソリン代等)・昼食

服装：動きやすい服装・靴、天候に合わせて雨具・帽子・手袋、両手が自由になるリュック・ポーチ等

町外活動もあるため原則、スポーツ安全保険に加入していただきます(約2,000円/年、年齢により異なります)

問合せ：巨理町健康推進課 健康推進班 電話 34-0524

令和2年8月24日 現在