

# 令和7年度 運動自主グループのご紹介

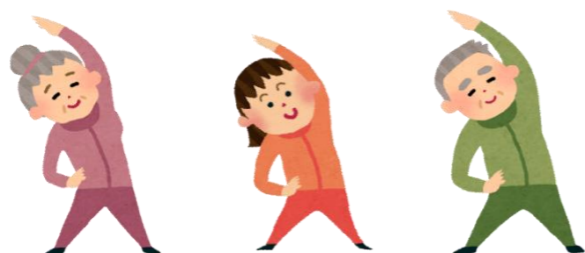
## 各ダンベルグループ

玄米ダンベル体操を中心に、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を行っています。  
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。)

運動自主グループは、「巨理町運動支援地域サポーター」が中心となり活動しています。  
自身の健康づくりを出発として、運動を中心とした健康づくりをお手伝いしています。



問合せ : 巨理町健康推進課 健康推進班 ☎34-0524

R7.3 作成

# ノルディックウォーキング

※R7年度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。

時間 : 9:00~11:30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)  
 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、  
 両手が自由になるリュックまたはポーチ、(雨具)

\*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)  
 \*屋外活動のため当日の天候等によりコース変更・中止となる場合があります。  
 \*赤字の日は、町外の遠方コースになります。  
 乗り合わせでの移動となるため、乗合代がかかります。  
 ※12/21は昼食付コースとなるため、11/6までに事前申し込みが必要です。

月	日	曜	コース	月	日	曜	コース
R7年	2	水	都市公園	10月	1	水	グリーンピア
4月	20	日	磯浜公園		19	日	釜房杜の湖畔公園
5月	1	木	深山	11月	6	木	羽山神社
	17	土	釜房杜の湖畔公園		15	土	黒森山
6月	4	水	都市公園	12月	3	水	鹿狼山
	15	日	都市公園		21	日	※吉田西部散策
7月	3	木	巨理の里山	R8年	8	木	愛宕山
	19	土	中村城	1月	17	土	境堤
8月	6	水	四季の森公園	2月	4	水	四季の森公園
	17	日	都市公園		15	日	都市公園
9月	4	木	村田オルレ	3月	5	木	巨理の里山
	20	土	愛宕山		21	土	鳥の海公園

# 令和7年度

## ダンベルグループ日程表

**持ち物**：飲み物、タオル、屋内用運動靴  
 (お持ちの方のみ ダンベル、ボール)

\*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。

\*天候等により、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 19:00~20:30

吉田地区交流センター

月	日	月	日
R7年 4月	3, 10, 17, 24	10月	2, 9, 16, 23
5月	1, 8, 15, 22	11月	6, 13, 20, 27
6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18, 25
7月	3, 10, 17, 24	R8年 1月	8, 15, 22
8月	7, 21, 28	2月	5, 12, 19, 26
9月	4, 11, 18, 25	3月	5, 12, 19, 26

### ダンベルやろう会II

第1・3月曜日 10:00~11:30

吉田地区交流センター

月	日	月	日
R7年 4月	7, 21	10月	6, 20
5月	12, 19	11月	10, 17
6月	2, 16	12月	1, 15
7月	7, 14	R8年 1月	5, 19
8月	4, 18	2月	2, 16
9月	1, 22	3月	2, 16

### レインボーダンベル

毎週火曜日 19:00~20:30

保健福祉センター (赤字の日は中央公民館)

月	日	月	日
R7年 4月	1, 8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28
5月	13, 20, 27	11月	4, 11, 18, 25
6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16, 23
7月	1, 8, 15, 22	R8年 1月	6, 13, 20, 27
8月	5, 12, 19, 26	2月	3, 10, 17, 24
9月	2, 9, 16, 30	3月	3, 10, 17, 24

### レインボーダンベルII

第1・3金曜日 13:30~15:00

保健福祉センター (赤字の日は中央公民館)

月	日	月	日
R7年 4月	4, 18	10月	10, 17
5月	2, 16	11月	7, 21
6月	6, 20	12月	5, 19
7月	4, 18	R8年 1月	9, 23
8月	1, 22	2月	6, 20
9月	5, 19	3月	6, 13

### ダンベルおおくま

毎週火曜日 13:30~15:00

B&G 海洋センター (赤字の日は働く婦人の家)

月	日	月	日
R7年 4月	1, 8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28
5月	13, 20, 27	11月	4, 11, 18, 25
6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16, 23
7月	1, 8, 15, 22, 29	R8年 1月	6, 13, 20, 27
8月	5, 19, 26	2月	3, 10, 17, 24
9月	2, 9, 16, 30	3月	3, 10, 17, 24

### ダンベルおおくまII

第1・3金曜日 13:30~15:00

B&G 海洋センター (赤字の日は働く婦人の家)

月	日	月	日
R7年 4月	4, 18	10月	3, 17
5月	2, 16	11月	7
6月	6, 20	12月	5, 19
7月	4, 18	R8年 1月	16
8月	1	2月	6, 20
9月	5, 19	3月	6

### はつらつダンベル

第1木曜・第3月曜日 13:30~15:00

保健福祉センター (赤字の日は中央公民館)

月	日	月	日
R7年 4月	3, 21	10月	2, 20
5月	1, 19	11月	6, 17
6月	5, 16	12月	4, 15
7月	3, 23 ※23日は(水)	R8年 1月	8, 19
8月	7, 18	2月	5, 16
9月	4, 22	3月	5, 16

ダンベルグループは  
参加申し込み不要です

動きやすい服装で  
 直接会場にお越しください

