

令和8年度 『いきいき健康体力づくり教室』 予定表

	日 時	内 容	ねらい	場 所
1	4月23日 (木) 10:00~11:30	開講式 オリエンテーション 体力測定	教室の趣旨・内容を理解する。体力測定を行い、自身の体力を知った上で、今後の体力づくりを考える。	アリーナ
2	5月12・19日 (全火) 計2回 10:00~11:30	ずっと元気体操	身体の機能改善、転倒予防等の体操を楽しく行い、継続するよう促す。	アリーナ
3	6月4・11日 (全木) 計2回 10:00~11:30	ノルディックウォーキング (*雨天時はアリーナでモルック)	ノルディックウォーキングを数回行い、今後の体力づくりに役立てる。	運動公園等 *雨天時アリーナ
4	9月10日 (木) (雨天時ドーム) 10:00~13:00	パークゴルフde焼肉	気軽な健康づくりとして「パークゴルフ」を行い、美味しいものを食べてリフレッシュします。(雨天時:オホーツクドームでモルックを行います)	網走スポーツ・トレーニングフィールド *雨天時ドーム
5	10月1・8日 (全木) 計2回 10:00~11:30	ラージボール	基本的なルールを学び、レベルに応じてラージボールを楽しむ。	アリーナ
6	11月12日 (木) 10:00~11:30	フロアカーリング	ルールを理解し、楽しくゲームを行う。	アリーナ
7	12月17日 (木) 10:00~11:30	リズムステップ	音楽に合わせてみんなで踊り、楽しい時間を過ごす。	アリーナ
8	令和8年1月7日(木) 10:00~11:30	健康講話	年齢に応じた身体や健康の話聞き、今後の健康づくりに役立てる。	会議室
9	2月18日 (木) 10:00~11:30	軽スポーツ	冬の気軽な体力づくりを軽スポーツを通じて楽しく行う。	アリーナ
10	3月4日 (木) 10:00~11:30	体力測定 閉講式	1年間の成果を見るために、体力測定を行う。1年間を振り返り今後の健康づくりを考える。	アリーナ

- ・昨年度同様に健康意識を高め、日常生活でも継続するよう促す。
- ・種目により月数回行い、継続できるきっかけをつくる。
- ・7月は熱中症対策のため、実施しない。
- ・8月は熱中症対策及び合宿期間中等のため、実施しない。