

令和8年度

# 海と緑の健康遊具 運動教室

時津町では専門の先生を講師に招き、健康遊具を使用した運動やウォーキングを実施しています。

令和8年度より、ウォーターフロント公園ととぎつ海と緑の運動公園で曜日を変えて同時開催することになりました。これからのご自身の健康のためにも一緒に始めてみませんか？

全て参加できなくてもかまいません。途中からの参加もOKです！

日 程：下記日程表のとおり 毎回 10:00~11:30 に実施します

場 所：とぎつ海と緑の運動公園(木曜日)

↓町のホームページ

内 容：ウォーキング・健康遊具を使った運動

講 師：NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センタースタッフ

参加費：無料

定 員：25名程度

駐車場：B&G 海洋センター駐車場

対象者：町内在住の60歳以上の方（申し込み多数の場合は初回の方優先）

応募方法・お問合せ：**随時受け付けています！**

地域包括支援センターまたは高齢者支援課窓口で、備え付けの申込書に記入し提出、または電話と町ホームページ内の申込フォームでの申し込みを受け付けています。

時津町地域包括支援センター TEL：813-2530

高齢者支援課 高齢者支援係 TEL：882-3940（直通）



| 回 | 日付          |
|---|-------------|
| ① | 4月 2日 (木)   |
| ② | 4月 9日 (木)   |
| ③ | 4月 16日 (木)  |
| ④ | 4月 23日 (木)  |
| ⑤ | 5月 7日 (木)   |
| ⑥ | 5月 14日 (木)  |
| ⑦ | 5月 21日 (木)  |
| ⑧ | 5月 28日 (木)  |
| ⑨ | 10月 8日 (木)  |
| ⑩ | 10月 15日 (木) |

| 回 | 日付          |
|---|-------------|
| ⑪ | 10月 22日 (木) |
| ⑫ | 10月 29日 (木) |
| ⑬ | 11月 5日 (木)  |
| ⑭ | 11月 12日 (木) |
| ⑮ | 11月 19日 (木) |
| ⑯ | 11月 26日 (木) |
| ⑰ | 3月 4日 (木)   |
| ⑱ | 3月 11日 (木)  |
| ⑲ | 3月 18日 (木)  |
| ⑳ | 3月 25日 (木)  |

ぜひご参加ください！

