



## はぴねす夜間運動講座参加者募集

夜の時間に気軽にリフレッシュ! 目的に合 わせたプログラムで、楽しく運動を始めましょう。 単発での申し込みも OK! 初めて参加され る際にはプレゼントをご用意しています。

期日 表のとおり全て水曜日

全回午後7時~8時

保健福祉センターはぴねす2階 研修室

18 歳以上

各回 10 人(定員到達または

開催前日午後5時締め切り)

参加費 無料

申し込み 全回 11 月 10 日(月)午前 9 時から

申し込みフォームで受付開始

間保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123

| 回数 | 期日     | 講座名                         | 実施内容   |
|----|--------|-----------------------------|--|
| 1  | 11月26日 | からだ整うストレッチ                  | ストレッチポールなどを使って全身にアプローチ!<br>ストレッチで心地よく体を整えましょう。                   |
| 2  | 12月3日  | 自分のからだを知ろう!<br>体組成測定会       | 体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体を<br>知りましょう。<br>結果説明や筋トレミニ講座付きです。           |
| 3  | 12月10日 | いすに座って楽しく運動!<br>ラララサーキットライト | リズムに合わせて行う有酸素運動 + 筋トレ。<br>椅子に座って行うため、運動初心者や膝痛がある人も<br>楽しく参加できます。 |
| 4  | 12月17日 | 音楽に合わせて楽しく汗をかこう!<br>やさしいエアロ | 音楽のリズムに合わせて踊る、やさしいエアロビックダンス。楽しくエネルギーを消費しながらストレス解消!               |
| 5  | 1月14日  | からだ引き締め!<br>やさしい筋トレ         | 運動が苦手でも大丈夫!<br>ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理<br>なくからだを引き締めましょう。      |
| 6  | 1月28日  | からだ整うストレッチ                  | ストレッチポールなどを使って全身にアプローチ!<br>ストレッチで心地よく体を整えましょう。                   |
| 7  | 2月4日   | からだ引き締め!<br>やさしい筋トレ         | 運動が苦手でも大丈夫!<br>ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理<br>なくからだを引き締めましょう。      |
| 8  | 2月18日  | いすに座って楽しく運動!<br>ラララサーキットライト | リズムに合わせて行う有酸素運動 + 筋トレ。<br>椅子に座って行うため、運動初心者や膝痛がある人も<br>楽しく参加できます。 |
| 9  | 3月4日   | 音楽に合わせて楽しく汗をかこう!<br>やさしいエアロ | 音楽のリズムに合わせて踊る、やさしいエアロビックダンス。楽しくエネルギーを消費しながらストレス解消!               |
| 10 | 3月18日  | 自分のからだを知ろう!<br>体組成測定会       | 体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体を<br>知りましょう。<br>結果説明や筋トレミニ講座付きです。           |

# 文化財企画展「戦争の時間旅行者(タイムトラベラー)」

弥生・古墳時代の武器武具類や戦国時代の古文書。明治時代の 西南戦争から第2次世界大戦に至るまで、益城町周辺に展開され た「戦争」の足跡をたどります。観覧は無料です。

### 展示

11月22日(土)午前9時~ 令和8年1月25日(日)午後6時 ※月曜(祝日の場合は翌日)と 12月28日~1月4日は休館

交流情報センターミナテラス 展示スペース

間 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 286 - 3337

## ギャラリートーク

- 11月22日(土) 午前9時~正午
- 12月14日(日) 午前9時~午後2時
- ※申し込み不要



# 第5回益城公認ロードレース大会 ランナー募集中



# ゲストランナー

9区に学生連合チームで出走。

益城公認ロードレース大会は、走りやすいフラッ トなコースを走るロードレースで、近隣から有力選 手が集まる大会です。さまざまな有名選手が巣立っ ていった本大会への参加をお待ちしています。

場所 町総合運動公園陸上競技場

スタート・フィニッシュ

種目 10kmの部 一般男子/一般女子/高校男子

5kmの部 高校女子/中学男子

3kmの部 中学女子

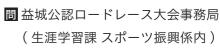
2kmの部 小学男子/小学女子

※ 10kmの部・5kmの部は、日本陸上競技連盟の公認 コースです。

## 申し込み

方法 大会専用サイト(二次元コード) 期限 11月19日(水)

コースや大会要項など詳しくは、 大会専用サイトでご確認ください。



広報ましき 令和7(2025).11 広報ましき 令和7(2025).11 22