

行って得する♪

運動教室

講師：くわばら りみ 先生

時間：午前の部 10:00 ~ 11:30

午後の部 13:30 ~ 15:00

場所：御坊市勤労青少年ホーム

持ち物：運動できる服装

運動シューズ(上用)

バスタオル(ヨガマット)

汗ふき用タオル

水分補給用の飲み物

参加費：無料

平成30年度
日程表はウラへ

内容

- ♪ ウォーキングレッスン
- ♪ リンパエクササイズ・ストレッチ
- ♪ 筋力トレーニング
- ♪ 有酸素運動(初級リズム体操)
- ♪ 知って得する! ワンポイントレッスン

5月の教室は

戸外でウォーキングをします! (注)時間と場所が変わります)

時間:13:30~15:00(午前の部はありません)

場所:御坊総合運動公園内

(歴史民俗資料館前に集合してください)

雨天の場合は、御坊市勤労青少年ホームでいつもの運動教室となります。



11月の教室は

防災対策も兼ねて、亀山を目指してウォーキングをします!

時間:13:30~15:00(午前の部はありません)

集合場所:御坊市勤労青少年ホーム

災害は、いつ起こるかわかりません! あわてず・落ち着いて行動しましょう。

雨天の場合は、御坊市勤労青少年ホームで、防災豆知識を組み込んだ教室となります。

新
企
画

ステキ体操
GO! GO! GOBO
もするよ 来てね♥



お問い合わせ・お申し込みは
御坊市役所・健康福祉課

☎0738(23)5645

平成30年度日程表

平成30年	4月	4日(水)
	*5月	9日(水)
	6月	6日(水)
	7月	4日(水)
	8月	8日(水)
	9月	5日(水)
	10月	17日(水)
	*11月	14日(水)
	12月	5日(水)
平成31年	1月	9日(水)
	2月	6日(水)
	3月	6日(水)

*印は午後の部のみです。
(午前の部はありません)
実際に戸外でウォーキングをします。

《集合場所》

5月:御坊総合運動公園

歴史民俗資料館前

11月:御坊市勤労青少年ホーム

雨天の場合(5月・11月)は、御坊市勤労青少年ホームでいつもの運動教室を行います。(11月は防災豆知識を含む)

ステキ体操 GO!GO!GOBO (御坊オリジナル体操 歌詞)

- 1 花のまちごぼう 日本一のスターチス
イチゴ・スイカ・メロン・ミカンにトマト
いろどり とりどり 名産地

元気なまち「ええわらよ」

笑顔のまち「いこらよ」

あたたかな陽射しをあびて

GO GO GOBO GO GO GOBO



- 3 祭りのまちごぼう 人が集まりやウキウキと
幟・獅子舞・四ツ太鼓・屋台になれずし
みんなが大好き秋祭り

元気なまち「ええわらよ」

笑顔のまち「いこらよ」

伝統と夢を語ろう

GO GO GOBO GO GO GOBO



- 2 海のまちごぼう 日高港からクルージング
アジ・サバ・サワラ・タチオにナガレコ
黒潮育む海の幸

元気なまち「ええわらよ」

笑顔のまち「いこらよ」

健やかな身体をつくろう

GO GO GOBO GO GO GOBO



元気なまち「ええわらよ」

笑顔のまち「いこらよ」

健やかな身体をつくろう

GO GO GOBO GO GO GOBO