

令和8年度 5月～8月

健康セミナー



講師：ウェルベース矢巾 スタッフ



やはば健康チャレンジ事業に参加の皆様、
楽しみながら身体を動かしていただくための
運動教室のお知らせです。ぜひお申し込みください！
(詳細は裏面をご確認ください)

各回午前10時に開始します(約1時間程度)

日時・定員	内容(詳細は裏面に記載)	場所	参加希望
5/13(水) 40名	健康体操 日常を元気に過ごすために！	矢巾町公民館 3階 大研修室	
5/20(水) 20名	モルック① ニュースポーツを体験しよう！	矢巾町総合体育館前の芝生 雨天時は矢巾町総合体育館の 柔剣道場で実施します。	
6/3(水) 20名	モルック② チームを組んで仲間と楽しもう！		
6/17(水) 40名	NEW 関節らくらく体操 無理せず整える1時間！	矢巾町公民館 3階 大研修室	
7/8(水) 40名	オキシジェノ 音楽に合わせて身体を動かそう！		
8/19(水) 40名	ウェーブリング 道具を使って簡単ストレッチ！		

申込期間：令和8年4月28日(火)から(定員になり次第終了)

申込方法 ①セミナー内容をご確認の上、参加希望の欄に○をつけてください。

②ウェルベース矢巾会員の方はウェルベース矢巾フロントへご提出ください。

非会員の方は、お電話またはFAXにてお申し込みください。

※やむを得ず欠席される場合は、下記番号にお電話ください

参加者氏名	生年月日	電話番号



営業 平日 9:00～22:00

土日祝 9:00～19:00

定休 月曜日

電話番号：019-601-3733

FAX：019-601-3734

住所 医大通2丁目1-12
健康プラザコスモス館内

持ち物

★活動量計または歩数計アプリ
(受付時に使用します。)

- フェイスタオル 2枚
- 飲み物
- 上履き (モルック①②の雨天時のみ使用します。)
- マスク
- 動きやすい服装

教室の流れ

9時30分～ 受付
10時00分～ 運動教室(1時間程度)
全ての回、午前中で終了します。

◆ポイントの付与について
各回100P付与されます。

健康体操



日常生活を元気に過ごすために、無理なく身体を動かすプログラムです。簡単なトレーニングをすることで筋力維持や姿勢改善、転倒予防にも繋がります。

モルック①・②



フィンランド発祥のニュースポーツで、「モルック」とよばれる棒を投げ、スキットルという木製のピンを倒し、その点数を競います。激しい動きを伴わないため、運動が苦手な方でも年齢問わずどなたでもご参加いただけます。

関節らくらく体操



マットを使い、膝・腰・肩などの関節を整える運動を行います。激しい動きが少なく、初めての方でも安心して参加できる内容です。関節の状態を整えて元気に過ごしましょう！

オキシジェノ



ストレッチやヨガ、太極拳を組み合わせたやさしい全身運動です。体をひねる動きで柔軟性や姿勢、バランスを整えます。心地よい音楽に合わせてリラックスしながら動きましょう♪

ウェーブリング



「ウェーブリング」という道具を使って、筋肉を「ほぐす・伸ばす・引き締める」の3つの要素を組み合わせる理想的な姿勢、機能的な身体づくりを目指します。

夜開催のお知らせ

各回 19時30分～20時30分
受付 19時00分～

モビリティ トレーニング

令和8年6月9日(火)



「モビリティ」とは？

モビリティとは「**可動性**」を意味します。
モビリティトレーニングでは、関節の動きをよりよくしていく
ストレッチや動きの基礎練習を行います！
より健康的な生活を送るために、トレーニングを通じて
本来の関節の動きを取り戻しませんか？

ゆがみ改善 ストレッチ

令和8年8月7日(金)



「ゆがみ改善」とは？

専用の道具を使って「整うカラダ」を体感しませんか？
全身の張り・ゆがみ・コリを見つけ出し、その場で変化を実感。
カラダの仕組みを理解することで、セルフケアの習得に繋がります。
可動域が広がり、トレーニングの質の向上が期待できます！

申込期間 令和8年4月28日(火)から

※定員になり次第終了

対象： やはば健康チャレンジ事業参加者
開催場所： やはば-く3階 大研修室
定員： 20名
参加費： 無料
持ち物： 活動量計 または 歩数計アプリ
主催： 矢巾町健康長寿課



【モビリティトレーニング】
講師：ウェルベース矢巾
田村 健登



【ゆがみ改善ストレッチ】
講師：ウェルベース矢巾
吉田 弘輔



住所 医大通2丁目1-12
健康プラザコスモス館内

営業 平日 9:00～22:00
土日祝 9:00～19:00
定休 月曜日

ご予約はお電話
または
LINEへメッセージを送信

019-601-3733



LINE公式アカウント