

# あすてらすトレーニング室・健康増進プールレッスンのご案内

あすてらすトレーニング室・健康増進プールでは、下記のようなレッスンを行っています。  
予約は不要です。お気軽にお越しください！

- 【対象】高校生以上（運動に制限がある人は医師にご相談ください）
- 【費用】無料\*ただしプール利用券/トレーニング室利用券(200円)は必要です。
- 【注意点】レッスン開始後5分以上経過してからの参加はご遠慮ください。

## <運動強度の目安>

- ……らくらく
- ……にこにこ
- ……がんばる

## 🌸トレーニング室フリーレッスン (30分間)

レッスン名	強度	内 容
のびのびストレッチ		全身の筋肉をゆっくり伸ばしてリラックス。普段は伸ばさない筋肉を伸ばしましょう。
アロマリラックス		エッセンシャルオイルの心地よい香りのなかでストレッチやセルフマッサージを行います。心と体をリラックスさせましょう。
ボールdeリラックス		ストレッチボールを使ってストレッチを行います。肩関節や股関節を自由に動かすことで肩こり、腰痛の予防になります。
腰痛らくらく体操		腰まわりの筋力トレーニングやストレッチなどを行います。腰痛予防、痛みの軽減を目指します。
肩こりバイバイ		肩の筋力トレーニングやストレッチを行います。肩こり予防、痛みの軽減を目指します。
タオルde体操		タオルを使って、自宅でも簡単にできる運動を行います。参加時はタオルをご用意ください。
はじめてのダンベル		ダンベルを使用して全身の筋力アップを目的とした運動を行います。
のびのびチューブ		チューブ(ゴム)は、自分の体力に合わせて強さを調節できます。無理の無い全身運動と筋力アップを目指します。
足腰しっかり		脚や腰まわりの筋力を強化することにより転倒予防を目的とした運動を行います。
わくわくボール		ボールの丸い形と弾性を利用し、楽しくバランス能力アップや筋力アップのための運動を行います。
キュキュッとウエスト		気になるおなか周りを中心に筋力トレーニングを行い、ウエストを引き締めましょう。
下半身シェイプ		脚やお尻など下半身のシェイプアップを目指します。

- \* トレーニング室でのレッスンの曜日・時間帯は1か月ごとに変更になります。スケジュールについては、トレーニング室までお問い合わせください（小郡市のホームページにも掲載しています）。
- \* 室内用の靴をご用意ください。
- \* 当日、総合受付横の券売機でトレーニング室利用券を購入後、トレーニング室までお越しください。



## 🌸プールレッスン (30分間)

レッスン名	わくわく水中ウォーキング	道具deアクア
曜日	日 曜 日	木 曜 日
時間	14:45 ~ 15:15	18:45 ~ 19:15
強度		
内容	水の抵抗・浮力を利用してウォーキングを行います。基本の歩き方や水中でのストレッチの方法をアドバイスしますので、水中ウォーキングが初めての人、ぜひご参加ください！	ビート板やヌードル(浮き棒)、アクアミットなどいろいろな道具を使って水中運動を行います。水中ウォーキングに飽きてきた人や筋力アップを目指す人にオススメです！
定員	10人程度*定員になり次第締切	10人程度*定員になり次第締切

- \* スイミングキャップ(水泳帽)、水着をご用意ください。
- \* 当日、総合受付横の券売機でプール利用券を購入後、更衣をしてプールサイドにお越しください。レッスン30分前よりプールサイドのカウンターにて受付を開始します。

## 🌸 トレーニング室レッスン (45 分間)

レッスン名	ヘルスアップ	汗キラ リフレッシュ
曜日	水曜日 (*第4水曜日は休み)	金曜日
時間	15:15 ~ 16:00	19:00 ~ 19:45
強度		
内容	椅子に座って体を動かしたり、ダンベルやバランスボールを使った軽い筋力トレーニングや全身のストレッチを行います。運動に慣れていない人、これから運動を始めようと思っている人、お待ちしております！	音楽に合わせた有酸素運動を中心に全身を動かす、運動不足を解消しましょう。また、しっかりストレッチも行って、心も体もリフレッシュしてみませんか？
定員	15人程度 *定員になり次第締切	15人程度 *定員になり次第締切

\* 室内用の靴をご用意ください。

\* 当日、総合受付横の券売機でトレーニング室利用券を購入後、トレーニング室までお越しください。



### <問い合わせ先>

あすてらすトレーニング室・健康増進プール  
☎ 72-6666 内線 174

## 第28回小郡・三井少年の船団員募集

期間 8月19日(火)~23日(土)4泊5日  
研修地 沖縄県本部町・名護市・恩納村・糸満市・那覇市など(往路:鹿児島から船/復路:沖縄から飛行機)  
研修内容 船内研修、自然・文化・体験学習、創作活動、海水浴など  
対象者 小郡市・大刀洗町内に居住する小学4~6年生・中学1~2年生  
船上生活、バス旅行などに適応できる健康な人  
本研修の他、次の会議・研修に参加できる人

- ・保護者説明会 7月21日(月)
- ・研修として花火大会後のごみ拾い 7月27日(日) 潮
- ・事前研修 8月3日(日)、10日(日)
- ・事後研修 9月~11月の日曜日に2回予定

募集人員 90人(定員を越す場合は抽選)  
参加費 小学生58,000円程度、中学生66,000円程度  
申込締切 6月13日(金)  
申込・問い合わせ先 第28回小郡・三井少年の船実行委員会事務局 ☎72-8137 ファクス72-5183 千838-0122 小郡市松崎755-4(社)みい青年会議所事務局内)



## 4月から森林環境税が始まりました

森林環境税は、福岡県内の荒廃した森林を再生し、健全な状態で次世代へ引き継ぐために使われます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

税の使途 荒廃した森林の再生、県民参加の森林づくりの推進  
税額など

個人 年間500円(約200万人が対象。対象となる目安:約100万円以上の収入がある場合)

法人 資本金に応じて年間1,000円~40,000円(約10万社が対象)

納め方

個人の事業所得者等 住民税の納付書により、年4回(6、8、10、12月)に分けて納付

個人の給与所得者 6月から翌年5月までの12回に分けて給与天引き

法人 法人県民税の申告時に納付

問い合わせ先 県森林保全課 ☎092-643-3540、県税務課 ☎092-643-3063

ホームページ <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/d06/keepforest.html>