

FRIDAY GOOD HABITS PROGRAM

参加者
募集

ちくだいKIP 連携事業 『金曜日の運動習慣プログラム』

全8回を通じて、リラックスできるストレッチや効果の高い運動を行うプログラムです
体力測定（握力や椅子の座り立ち等）や体組成計測も行うので、ご自身のカラダの状況もわかります
参加者に応じて強度などを調整するので、初心者や運動が苦手な方も安心してご参加ください！

体験会だけの参加でもOK！



講師 村田 浩一郎 氏

ちくだいKIP／帯広畜産大学准教授

よつ葉アリーナで開催しているKIPの大人向け教室では、科学的根拠に基づいた楽しくて効くと評判のストレッチングとトレーニングを実施しています。

続けられる運動習慣は「楽しいもの」であることが重要！お友達をお誘いして、遊びに行く感覚でお越しください！

内容	日にち	時間	場所
お試し体験会	10月15日（金）	19：00～20：00 (体組成計測 18:00～18:45)	中学校 体育館
プログラム 第1回 (簡単な体力測定等)	10月29日（金）	18：30～20：00	
プログラム 第2回 (ストレッチ・筋トレ等)	11月 5日（金）	19：00～20：00	
プログラム 第3回 (ストレッチ・筋トレ等)	11月19日（金）	19：00～20：00	
プログラム 第4回 (ストレッチ・筋トレ等)	11月26日（金）	19：00～20：00	
プログラム 第5回 (ストレッチ・筋トレ等)	12月 3日（金）	19：00～20：00	
プログラム 第6回 (ストレッチ・筋トレ等)	12月17日（金）	19：00～20：00	
プログラム 第7回 (ストレッチ・筋トレ等)	1月14日（金）	19：00～20：00	
プログラム 第8回 (簡単な体力測定等)	1月28日（金）	18：30～20：00	

健康ポイント参加でもっと楽しく！

①筋肉アップチャレンジ！

筋肉量が増加または基準範囲内でキープできれば500ポイント！
運動も計測もできるプログラムなので一人よりも楽しく達成を目指せます

②続けて参加するモチベーションに！

10/29からのプログラム全8回のうち、5回以上の参加で250ポイント！
(お試し体験会は50ポイント)



定員 中学生以上30名（先着順/村民限定）※中学生は保護者同伴

持物 上履き／飲物／体組成表（お試し体験会のみ）
※体組成表を持参できない方は18:00～18:45に会場で測定

参加費 無料

申込 期日までに教育委員会（0155-67-2929）へ

①お試し体験会 10月12日（火）まで

②プログラム 10月26日（火）まで

感染症対策
・当日の検温とマスク着用（暑い場合等を除く）
・参加2週間前に発熱や咳等の症状があった場合は参加自粛

