

ミリカローデン那珂川屋内プールの全館休館に伴う

健康増進プログラム開催のお知らせ・ご案内

当施設の全面休館により、皆さまにご不便をおかけしております。

この度、皆さまの健康づくりの機会を創出するため、現指定管理者と連携し、休館期間中に健康増進プログラムを開催いたします。是非、ご参加ください。

【代替事業の概要】

- ・実施場所 那珂川市勤労青少年ホーム体育館（西隈 1-1-1）

※駐車場については、裏面をご確認ください

・内 容

開催曜日	開催時間	レッスン名	レッスン内容	講師	必要なもの	定員
水曜日	9:30 ～ 10:00	ボディ メイキング	理想的な身体づくりを目指し自体重 を使い、体幹トレーニングを行うク ラスです。	吉本	室内 シューズ	45名
	10:15 ～ 10:45	簡単エアロ	様々なステップを取り入れながら、 音楽に合わせて気持ちよく身体を 動かしていくクラスです。	高井	室内 シューズ	
木曜日	9:30 ～ 10:00	モーニング ストレッチ	身体を気持ちよく伸ばしていく ストレッチクラスです。	井上	なし	
	10:15 ～ 10:45	簡単ボディ バランス	初心者向けの簡単な体幹トレーニング、 身体の上下左右を整える動きやすくバラ ンスの良い身体を目指すクラスです。	長谷川	なし	

- ・参 加 費 無料

【申し込み方法】

事前申込制による先着順です。別紙レッスン申込用紙に参加希望日を記入いただき、市民体育館窓口まで提出ください。

※定員に達した場合はホームページでお知らせします

申込期間：12 月分は 11 月 25 日（火）からレッスン前日まで申込受付します。

※1 月分からは、毎月第 3 月曜日から申込受付となります

受付時間：平日 9 時 00 分から 17 時 00 分（祝日は除く。）

【お問い合わせ・申し込み先】

那珂川市教育委員会教育部スポーツ課（市民体育館内）

所在地：那珂川市恵子 4-1-1

電話番号：092-953-2112

案内案内の駐車場の

- 青枠で困っている駐車場は駐車でできません。市役所西側の駐車場をご利用ください。
- 市役所駐車場が満車の場合は、赤枠の商工会駐車場、JA 筑紫駐車場をご利用ください。



いずれの駐車場も専用の駐車場ではございませんので、止められる台数に限りがあります。

ご理解とご協力をお願いします。

2025年12月 代替レッスンカレンダー

12月				December		
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			○	○		
7	8	9	10	11	12	13
			○	○		
14	15	16	17	18	19	20
	1月分申込開始		○	○		
21	22	23	24	25	26	27
			○	×		
28	29	30	31			
			×			

申込用紙

名前: _____

電話番号: _____

参加希望日に○をご記入ください			3日	4日	10日	11日	17日	18日	24日
レッスン名	水曜日	ボディメイキング							
		簡単エアロ							
	木曜日	モーニングストレッチ							
		簡単ボディバランス							

先着順で受付いたします。(定員:各45名)

参加者多数の場合は、お断りする場合がございます。

申込期間:令和7年11月25日(火)9時00分 から 各レッスンの前日 17時00分まで

提出先:那珂川市民体育館窓口(那珂川市恵子4-1-1)

2026年1月 代替レッスンカレンダー

1月				January		
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				×		
4	5	6	7	8	9	10
			○	○		
11	12	13	14	15	16	17
			○	○		
18	19	20	21	22	23	24
	2月分申込開始		○	○		
25	26	27	28	29	30	31
			○	○		

申込用紙

名前:

電話番号:

参加希望日に○をご記入ください

			7日	8日	14日	15日	21日	22日	28日	29日
レッスン名	水曜日	ボディメイキング								
		簡単エアロ								
	木曜日	モーニングストレッチ								
		簡単ボディバランス								

先着順で受付いたします。(定員:各45名)

参加者多数の場合は、お断りする場合がございます。

申込期間:令和7年12月15日(月)9時00分 から 各レッスンの前日 17時00分まで

提出先:那珂川市民体育館窓口(那珂川市恵子4-1-1)

2026年2月 代替レッスンカレンダー

2月				February		
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			○	○		
8	9	10	11	12	13	14
			○	○		
15	16	17	18	19	20	21
	3月分申込開始		○	○		
22	23	24	25	26	27	28
			×	○		
29	25	26	27	28	29	30
			○	○		

申込用紙

名前:

電話番号:

参加希望日に○をご記入ください

			4日	5日	11日	12日	18日	19日	26日	27日	28日
レッスン名	水曜日	ボディメイキング									
		簡単エアロ									
	木曜日	モーニングストレッチ									
		簡単ボディバランス									

先着順で受付いたします。(定員:各45名)

参加者多数の場合は、お断りする場合がございます。

申込期間:令和8年1月19日(月)9時00分 から 各レッスンの前日 17時00分まで

提出先:那珂川市民体育館窓口(那珂川市恵子4-1-1)

2026年3月 代替レッスンカレンダー

3月				March		
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			○	○		
8	9	10	11	12	13	14
			○	○		
15	16	17	18	19	20	21
			○	○		
22	23	24	25	26	27	28
			×	○		
29	30	31				

申込用紙

名前:

電話番号:

参加希望日に○をご記入ください

4日 5日 11日 12日 18日 19日 26日

レッスン名	水曜日	ボディメイキング	4日	5日	11日	12日	18日	19日	26日
		簡単エアロ							
	木曜日	モーニングストレッチ							
		簡単ボディバランス							

先着順で受付いたします。(定員:各45名)

参加者多数の場合は、お断りする場合がございます。

申込期間:令和8年2月16日(月)9時00分 から 各レッスンの前日 17時00分まで

提出先:那珂川市民体育館窓口(那珂川市恵子4-1-1)