

## あるとっく

-OITA-

みんなで歩いて、お得に、健康に！  
「あるとっく」は毎日の健康づくり活動がポイントになる大分県公式の健康づくり支援アプリ。毎日のウォーキングや健康イベントへの参加、記録機能の入力などによってポイントが貯まり、大分県内の協力店でのサービスに利用できます。

### ポイントの貯め方

- ① 毎日の歩数 …4,000 歩以上からポイント獲得(1日最大 10 ポイント)
- ② 記録機能に入力 …体重・体温・健康状態記録、生活習慣チャレンジをチェックすると各項目に対して 1 日 1 ポイント。
- ③ ミッションに参加…県内のミッション登録されたイベントに参加すると、参加ごとにポイントが付与されます。



☆記録機能で体重・血圧などを記録して、日々の健康管理ができるほか、毎日の歩数もグラフ化できるなど、機能が盛りだくさん！！今すぐダウンロード



## さいきりんぐ

海・山・川の豊かな自然がそろう九州一広いまち、佐伯市のサイクリング情報を発信している「さいきりんぐ」では、佐伯市の魅力がギュッとつまった 7 つのサイクリングコースを掲載しています。自転車は子どもから高齢者まで、幅広い世代が気軽に利用できる身近な乗り物です。交通ルールを守り、楽しく快適なサイクリングで健康づくりをしてみませんか？

サイクリングに関する催物の情報も随時更新中！

佐伯市観光課 観光係 ☎ 22-4071



## 佐伯市のスポーツ施設

スポーツ施設		スポーツ施設		スポーツ施設	
場所	施設名	場所	施設名	場所	施設名
佐伯	★和楽	弥生	弥生スポーツ公園	鶴見	鶴見スポーツ公園
	★佐伯市総合運動公園		弥生B&G海洋センター		★鶴見B&G海洋センター
	佐伯市民武道館		上切畑地区体育館	米水津	米水津スポーツ公園
	稲垣スポーツ公園		尺間地区体育館		米水津温水プール「和」
	番匠体育館	本匠	本匠西スポーツ公園	米水津体育館	
	野岡体育館		本匠体育館		
	池船スポーツ公園	宇目	宇目スポーツ公園	蒲江	蒲江B&G海洋センター
	濃霞グラウンド		宇目B&G海洋センター		
上浦	上浦スポーツ公園	直川	直川スポーツ公園	★の施設はトレーニングルームがあります。	
	上浦B&G海洋センター		直川B&G海洋センター		
					直川体育館

体育施設の詳細はこちら  
(佐伯市ホームページ)

## さ～いきいき体操

佐伯市発

10分でできる「さ～いきいき体操」は、座ったままでもOK。道具の準備も必要ありません。オフィスでも自宅でも、10分だけ一緒に体を動かしてみませんか？



### QRコードを読み取ると、YouTubeで視聴できます

お腹スッキリ編 肩こり・腰痛スッキリ編

10:20～ 22:20～ 11CHでも毎日放送中！ 12:20～

## カルチャーサロン・フィットネス教室

さいき城山桜ホール 24-2228				
教室名	曜日	時間	受講料(1か月)	定員
かんたんエアロビクス	水曜日	20:30～21:30	2,800円	あり
ストレッチ&エアロビクス	木曜日	9:45～11:15	2,800円	あり
エアロビクス	木曜日	20:30～21:30	2,800円	あり
ヨガ	水曜日	10:00～12:00	2,800円	あり
フラダンス	水曜日	19:00～20:20	2,800円	あり
フラダンス	第2・第4 土曜日	10:30～12:00	1,400円	あり
はじめてのベリーダンス	第1・第3 火曜日	19:30～20:30	1,400円	あり

総合運動公園 アリーナ 25-1335/市民プール 22-0768				
教室名	曜日	時間	受講料(1か月)	定員
健康ヨガ教室(6か月間)第1部	月曜日	9:15～10:30	2,000円	あり
健康ヨガ教室(6か月間)第2部	月曜日	10:45～12:00	2,000円	あり
スポンジテニス教室	火・金曜日	10:00～12:00	1,500円	あり
卓球教室	水・金曜日	10:00～12:00	1,500円	あり
プールアクアビクス教室(昼の部)	水曜日	13:30～14:30	2,000円	あり
プールアクアビクス教室(夜の部)	金曜日	19:30～20:30	2,000円	あり

3月募集は市報 3月号に掲載されています。一部の教室は定員によって9月頃に募集があります。詳細や随時募集は各連絡先にお問い合わせください。※ここでは、運動に関する教室のみ記載しています。

運動が  
できる

# 生涯学習自主講座一覧

お住まいの地域に限らず参加できます。詳細は各連絡先にお問合せください。

※ここでは、運動に関する教室のみ記載しています。

## 各コミュニティセンター

場所	教室名	開催回数	開催時間	費用	連絡先
佐伯	生命の貯蓄体操 野岡教室	週1回	1時間	月1,600円	23-6499
	生命の貯蓄体操 中の島教室	週1回	1時間	月1,600円	
	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	WAY WAY OB会 佐伯同好会	月3回	1時間30分	月600円	
	みんなでダンス	週1回	1時間	月2,000円	
	人生楽しく踊る会	月2回	2時間	月200円	
佐伯東	楊名時八段綿太極拳	月2回	1時間	月2,200円	23-6601
	健康ネットさいき	月8回	1時間30分	1回100円	
	ズンバ・ズンバゴールド	月4回	2時間	1回500円	
	創作ダンス	週1回	2時間	無料	
	卓球同好会	週1回	2時間	無料	
	ヨーガクラス	月4回	2時間	月2,000円	
	ヨガ(ロハス)	月3回	1時間30分	1回500円	
	楽しくヨガ	月4回	2時間	月2,000円	
	レクレーションダンス	週1回	2時間	1回500円	
健康卓球教室	月4回	3時間	無料		
鶴岡	生命の貯蓄体操 鶴岡A,B,C教室	各週1回	各1時間	各月1,600円	23-0601
	鶴岡ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	健康ネットさいき	週1回	1時間30分	1回100円	
	親子リトミック教室	月2回	1時間	月1家族1,000円	
	ストレッチ体操	週1回	2時間	無料	
渡町台	ウェルネス吹矢講座	週1回	2時間	月500円	23-7445
	シニアダンス教室	週1回	2時間	月500円	
	健康ネットさいき	週1回	1時間30分	月100円	
	健康体操 太極拳	月2回	1時間30分	月1,000円	
八幡	ズンバ	週1回	1時間	月800円	27-8001
	生命の貯蓄体操 八幡A,B教室	各週1回	各1時間30分	各月1,600円	
	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	体を整える太極拳	週1回	1時間30分	月500円	
	フラダンス	月1回	1時間30分	月500円	
西上浦	みんなでダンス	週1回	1時間	月2,000円	27-7001
	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	1回500円	
上堅田	体を整える太極拳	週1回	1時間30分	1回500円	24-1670
	生命の貯蓄体操 上堅田A,B教室	各週1回	各1時間	各月1,600円	
上堅田	ストレッチ同好会	週1回	2時間	無料	24-1670

## 各コミュニティセンター

場所	教室名	開催回数	開催時間	費用	連絡先
下堅田	高齢女性体操教室	週1回	1時間	1回500円	23-1531
	生命の貯蓄体操 下堅田教室A	週1回	2時間	月1,600円	
	健康体操同好会	週1回	2時間	月1,600円	
	ヨガ教室	月4回	1時間	月3,600円	
	卓球楽しみ会	週1回	2時間30分	1回100円	
木立	生命の貯蓄体操 木立教室A,B	各週1回	各1時間	各月1,600円	29-2221
	フラダンス	月3回	2時間	月3,000円	
青山	生命の貯蓄体操 青山教室	週1回	1時間	月1,600円	26-1300
	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	月500円	
弥生	生命の貯蓄体操 弥生A,B教室	各週1回	各1時間30分	各月1,600円	46-2731
	フラダンス	週1回	2時間	月1,000円	
	ヨガ	月4回	1時間	月2,000円	
	健康ネット ネオ	週1回	1時間30分	1回100円	
本匠	Y体操教室	月4回	1時間30分	月1,500円	56-5115
	シニアピンポン	週1回	2時間	無料	
宇目	健康体操教室	月4回	2時間	月2,800円	52-1770
	さいきんし運動教室	週1回	1時間30分	無料	
	宇目ヨガ健康教室	週1回	2時間	月3,500円	
直川	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	月2,000円	58-3393
	太極拳教室	週1回	1時間	月1,000円	
	直川ヨガ教室	週1回	2時間	月1,000円	
鶴見	イリマフラダンス教室	月2回	2時間30分	無料	33-1000
	ヨガ教室	週1回	1時間	1回700円	
米水津	ヨガ教室(火曜日)	週1回	1時間	1回700円	35-6124
	ヨガ教室(水曜日夜)	週1回	1時間	1回700円	
	男のヨガ教室(水曜日夕)	週1回	1時間	1回700円	
蒲江	WAY WAY OB会 蒲江	週1回	1時間15分	年8,000円	42-1113
	アロハ・ブメハナ・フラサークル	月3回	3時間	月3,500円	
	太極拳蒲江教室	月2回	1時間30分	月1,000円 別途年1,000円	
	健康かまえばんぼん	週1回	3時間	無料	
	なごやピンポンサークル	週1回	4時間	無料	
	リバイバルダンスBBA	週1回	1時間	1回500円	
	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	卓球	週1回	2時間30分	無料	
	KEIダンス同好会	週1回	1時間30分	月1,000円	
	西卓クラブ	週1回	4時間	無料	
蒲江	健康体操	週1回	1時間	無料	42-1113
	みんなでストレッチ	週1回	1時間30分	無料	