

運動で
も〜っと

さ〜いきいき！！



R5年4月
佐伯市健康増進課調べ

お
お
いた

ある

とっく

歩
得

運動習慣の定着や健康状態の維持・改善を目的に開発された、大分県が運営する健康アプリ「歩得(あるとっく)」では、体重と血圧の入力や管理、毎日の歩数をグラフ化できます♪

健康ポイントを貯めてお得なサービスを受けよう！

健康ポイントを3000ポイント貯めると、県内の協力店でサービスが受けられます。



アンドロイド



iPhone

ポイントの溜め方

- ①毎日の歩数 …100歩で1ポイント(1日最大80ポイント)
 - ②健康診断の受診 …500ポイント(1年に1回限り)
 - ③ミッションに参加 …内容に応じてポイントをゲット
- 特に「和楽」または「佐伯市総合運動公園」のトレーニングルームを利用すると、ひと月に1回に限り、400ポイント付与されてお得♪

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んだ8つのサイクリングコースを掲載しています♪

サイクリングに関する催物についても随時更新☆
詳細は各SNSサイトにてご確認ください。



ホームページ



インスタグラム



ツイッター



フェイスブック



ユーチューブ

佐伯市観光課 文化・スポーツツーリズム推進係 ☎0972-22-4071

佐伯市のスポーツ施設

スポーツ施設		
トレーニンググループ	施設名	場所
○	和楽	佐伯
○	佐伯市総合運動公園	
	佐伯市民武道館	
	稲垣スポーツ公園	
	番匠体育館	
	野岡体育館	
	池船スポーツ公園	
	濃霞グラウンド	
	上浦スポーツ公園	上浦
	上浦B&G海洋センター	
	弥生スポーツ公園	弥生
	弥生B&G海洋センター	
	上切畑地区体育館	
	尺間地区体育館	

スポーツ施設		
トレーニンググループ	施設名	場所
	本匠西スポーツ公園	本匠
	本匠体育館	
	宇目スポーツ公園	宇目
	宇目B&G海洋センター	
	直川スポーツ公園	直川
	直川B&G海洋センター	
	直川体育館	
	鶴見スポーツ公園	鶴見
○	鶴見B&G海洋センター	
	米水津スポーツ公園	米水津
	米水津温水プール「和」	
	米水津体育館	
	蒲江B&G海洋センター	蒲江

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	2,600円	10人
エアロビクス	木曜日	20:30~21:30	2,600円	10人
ストレッチ&エアロビクス	木曜日	9:45~11:15	2,600円	10人
ヨガ	水曜日	10:00~12:00	3,600円	10人
太極拳	木曜日	19:00~20:30	2,600円	10人
総合運動公園 25-1335				
教室名	曜日	時間	受講料(1か月)	定員
健康ヨガ教室	月曜日	10:00~11:15	2,000円	あり
スポンジテニス教室	火・金曜日	10:00~12:00	1,000円	あり
卓球教室	水・金曜日	10:00~12:00	1,000円	あり
プールアクアビクス(昼の部)	水曜日	10:30~11:30	2,000円	あり
プールアクアビクス(夜の部)	金曜日	19:30~20:30	2,000円	あり

3月募集は市報3/1号に、9月募集は市報9/1号に掲載されますが、一部の教室は9月募集がありません。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。

公民館講座・教室一覧

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♪
生涯学習講座は、公民館・コミュニティセンターが企画運営しています。

※ここでは、運動に関する教室のみ記載しています。

生涯学習講座

教室名	開催回数	開催時間	備考	場所	連絡先
青山ストレッチ教室	週1回	1時間15分	2年目	青山	26-1300
ヨガ	月2回	1時間	3年目	弥生	46-2731

各地区公民館

教室名	開催回数	開催時間	費用	場所	連絡先
生命の貯蓄体操	週1回	1時間	月1,600円	佐伯	23-6499
なでしこ会	週1回	2時間	無料		
ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円		
命の貯蓄体操 中の島教室	週1回	1時間	月1,600円		
人生楽しく踊る会	月2回	2時間	月200円		
ヨガ(ロハス)	月2~3回	2時間	1回500円	佐伯東	23-6601
楊名時八段綿太極拳	月2回	1時間	月2,200円		
楽しくヨガ	月4回	2時間	月2,000円		
ヨーガクラス	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	月1,200円		
健康ネットさいき	月8回	2時間	月800円		
卓球同好会	週1回	2時間	なし		
ズンバ・ズンバゴールド	月4回	2時間	1回500円		
中高年のヨガ	週1回	1時間45分	1回1,000円		
生命の貯蓄体操 鶴岡A教室	週1回	1時間	月1,600円		
生命の貯蓄体操 鶴岡B教室	週1回	1時間	月1,600円		
生命の貯蓄体操 鶴岡C教室	週1回	1時間	月1,600円		
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	月4回	1時間30分	1回100円		
上堅田太極拳同好会	週1回	1時間	月500円	上堅田	24-1670
生命の貯蓄体操 上堅田A教室	週1回	1時間	月1,600円		
生命の貯蓄体操 上堅田B教室	週1回	1時間	月1,600円		
生命の貯蓄体操 八幡A教室	週2回	1時間	月1,600円	八幡	27-8001
生命の貯蓄体操 八幡B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		
なでしこの会	月2回	2時間	1回1,000円		
体を整える太極拳	週1回	1時間30分	月2,000円		
生命の貯蓄体操 木立教室	週1回	1時間	月1,600円	木立	29-2221

各地区公民館

教室名	開催回数	開催時間	費用	場所	連絡先
生命の貯蓄体操 下堅田教室	週1回	2時間	月1,600円	下堅田	23-1531
健康体操同好会	週1回	2時間	月400円		
卓球楽しみ会	週1回	2時間30分	1回100円		
ヨガ教室	月4回	1時間	月3,600円		
高齢女性体操教室	週1回	1時間	1回400円		
生命の貯蓄体操 弥生A教室	週1回	1時間30分	月1,600円	弥生	46-2731
生命の貯蓄体操 弥生B教室	週1回	1時間30分	月1,600円		
WAY WAY OB会 蒲江	週1回	1時間15分	年8,000円	蒲江	42-1113
ヨガ	月4回	1時間15分	月5,200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	4時間	無料		
ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円		
なごやびんぼん教室	週1回	4時間	無料		
卓新	週1回	4時間	無料		
体操・カラオケ	月1回	3時間	無料		
西卓クラブ	週1回	4時間	無料		
河内憩いの間事業健康体操講座	週1回	2時間	無料		

各コミュニティセンター

教室名	開催回数	開催時間	費用	場所	連絡先
ヨガ教室	月4回	1時間	月3,600円	渡町台	23-7445
リトミック教室	月2回	1時間	月1,000円		
健康ネットさいき	月2回	1時間	月200円		
健康体操 太極拳	月2回	1時間30分	月1,000円		
ストレッチ教室	週1回	1時間15分	1回500円	西上浦	27-7001
養生会	月1回	2時間	月2,000円	青山	26-1300
生命の貯蓄体操 青山教室	週1回	1時間	月1,600円		
健康体操教室	月3回	3時間	月2,100円	宇目	52-1770
さいきんし運動教室	週1回	1時間	無料		
宇目ヨガ健康教室	週1回	2時間	月3,500円		
ソフトエアロ	週1回	1時間15分	月2,000円	直川	58-3393
太極拳教室	週1回	1時間	月1,000円		
ヨガ教室	週1回	1時間	1回700円	鶴見	33-1000
ヨガ教室(火曜日教室)	週1回	1時間	1回700円	米水津	35-6124
ヨガ教室(水曜日教室)	週1回	1時間	1回700円		
ヨガ教室(木曜日教室)	週1回	1時間	1回700円		
男のヨガ教室(木曜日教室)	週1回	1時間	1回700円		