



運動でもっと!

さ〜いきいき!!



# おいた 歩 得

歩いた分だけ、お得に、健康に！  
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、日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが貯まり、県内の協力店でお得な特典が受けられます。

## ポイントの貯め方

- 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)
- ③ ミッションに参加…内容に応じてポイントが付与されます。

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、毎月1回400ポイント付与されます。



☆グループ設定ができ仲間と一緒に取り組めるほか、体重や血圧の入力や管理、毎日の歩数もグラフ化でき、機能が盛りだくさん!!今すぐダウンロード



海・山・川の豊かな自然がそろそろ九州一広いまち、佐伯市のサイクリング情報を発信している「サイキりんぐ」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の情報も随時更新中!



佐伯市観光課 文化・スポーツツーリズム推進係 ☎ 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	蒲江	蒲江B&G海洋センター
	池船スポーツ公園	宇目	宇目スポーツ公園		★の施設はトレーニングルームがあります。
濃霞グラウンド	宇目B&G海洋センター		各体育施設の詳細はこちら(佐伯市ホームページ)		
上浦	上浦スポーツ公園	直川	直川スポーツ公園		
	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		

〳オフィスでも! / 〳自宅でも! /

## 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	10人
ストレッチ&エアロビクス	木曜日	9:45~11:15	2,800円	5人
エアロビクス	木曜日	20:30~21:30	2,800円	10人
ヨガ	水曜日	10:00~12:00	2,800円	5人
マインドフルネスヨガ	月曜日	10:00~11:15	2,800円	10人
太極拳	木曜日	19:00~20:30	2,800円	5人
初級フラダンス	第1~第3 金曜日	10:00~12:00	2,100円	10人
フラダンス	水曜日	19:00~20:20	2,800円	10人
フラダンス	第2・第4 土曜日	10:30~12:00	1,400円	5人
はじめてのベリーダンス	第1・第3 火曜日	19:00~20:00	1,400円	10人

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	1,000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教室(昼の部)	水曜日	10:30~11:30	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。

# 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。  
 ※ここでは、運動に関する教室のみ記載しています。

各地区公民館					
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	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	月4~5回	1時間15分	1回500円	
	なでしこ会	週1回	2時間	無料	
	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	2時間	月800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	
	中高年のヨガ	週1回	1時間45分	1回1,000円	
	ヨーガクラス	月4回	2時間	月2,000円	
	ヨガ(ロハス)	月3回	2時間	1回500円	
	楽しくヨガ	月4回	2時間	月2,000円	
	レクダンス	月4回	2時間30分	月2,000円	
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	月4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	
八幡	生命の貯蓄体操 八幡A,B教室	各週1回	各1時間	各月1,600円	27-8001
	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	1回500円	
	なでしこの会(舞踊)	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	
	フラダンス	月1回	1時間30分	月500円	
上堅田	上堅田太極拳同好会	週1回	2時間	ストレッチのみ月200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	
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	
	タヒチアンダンス	月2~3回	3時間	無料	
	ヨガ講座	月2回	1時間	月1,000円	
	健康ネット ネオ	月4回	1時間30分	1回100円	
蒲江	WAY WAY OB会 蒲江	週1回	1時間15分	年8,000円	42-1113
	フラダンス	月3回	2時間	月3,500円	
	アロハ・ブメハナ・フラサークル	月3回	2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	
	健康かまえびんぼん	週1回	4時間	無料	
	なごやピンポンサークル	週1回	4時間	無料	

各地区公民館					
場所	教室名	開催回数	開催時間	費用	連絡先
蒲江	卓球	週1回	4時間	無料	42-1113
	西卓クラブ	週1回	4時間	無料	
	かまえBABAC	週1回	2時間	月2,000円	
	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	1回500円	
	KEIダンス同好会	週1回	1時間30分	月1,000円	
	憩いの間健康体操	週1回	2時間	無料	
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
渡町台	ウェルネス吹矢講座	月4回	2時間	月500円	23-7445
	シニアダンス教室	週1回	2時間30分	月500円	
	ヨガ教室	月4回	1時間	月3,600円	
	月本ダンス教室	月4回	1時間30分	月2,000円	
	健康ネットさいき	月2回	1時間30分	月200円	
	健康体操 太極拳	月2回	1時間30分	月1,000円	
	ズンバ	週1回	1時間	月800円	
	大入島	フラダンスクラブ	月1回	2時間	
西上浦	ストレッチ教室	週1回	1時間15分	1回500円	27-7001
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	週1回	2時間	月1,600円	
	健康体操同好会	週1回	2時間	月400円	
	ヨガ教室	月4回	1時間	月3,600円	
木立	卓球楽しみ会	週1回	2時間30分	1回100円	29-2221
	生命の貯蓄体操 木立教室B	週1回	1時間	月1,600円	
青山	フラダンス	月4回	2時間	月3,000円	26-1300
	生命の貯蓄体操 青山教室	週1回	1時間	月1,600円	
宇目	養生会	月1回	2時間	月2,000円	52-1770
	健康体操教室	月4回	2時間	月2,800円	
	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	
直川	マリリン・ダンス	月2回	2時間	月2,000円	58-3393
	ソフトエアロ	週1回	1時間15分	月2,000円	
	フラダンス(アロハ・ブメハナ・フラサークル)	月2回	2時間	月2,000円	
	フラダンス(直川フラの会)	月2回	2時間	月500円	
鶴見	太極拳教室	週1回	1時間	月1,000円	33-1000
	イリマフラダンス教室	月2回	1時間30分	無料	
米水津	ヨガ教室	週1回	1時間	1回700円	35-6124
	ヨガ教室(火曜日昼)	週1回	1時間	1回700円	
	ヨガ教室(火曜日夕)	週1回	1時間	1回700円	
	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	
	骨盤底筋体操	月2回	1時間30分	1回1,500円	