

# めむろスポーツ 健康ウィーク2026

R8.6/24(水)～6/26(金)

今日から始める健康習慣!

## めむろスポーツ健康ウィーク

・芽室町では「町民の健康づくり」等のきっかけづくりとして「めむろスポーツ健康ウィーク」を実施します!

## 参加方法

「運動」⇒「報告」

・15分以上の運動をしたら報告!!  
(報告方法は右記を参照ください)

## ▲めむろ☆健康ポイント▲

・めむろ健康ポイントは令和8年7月から「楽しく歩こう! MEMUPO (ムムポ) ♪」へリニューアルします。  
なお、システムの入替のため、ポイント付与を停止しています。  
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

## 報告方法

(1)Googleフォーム

※QRコードから!



(2)FAX (0155-62-7037)

(3)集計ボックスへの投函

①集計ボックス設置場所

①A 役場庁舎, 図書館, あいあい21,  
上美生出張所, 町内各パークゴルフ場  
①B 総合体育館, Swiswiめむろ(温水プール),  
めむろ・スマイルフィットネス  
(トレーニングセンター), 健康プラザ

②集計ボックス設置期間

令和8年6月24日(水)～26日(金)

※①施設については午後5時まで!!

②施設については午後9時まで!!

実施内容は裏面をチェック!

## 報告用紙

	性別・人数	年代 (複数選択あり)	運動内容	フリーコメント
(例)	男 ( 3人) 女 ( 2人)	10歳以下・10代・20代・30代・ 40代・50代・60代・70歳以上	ラジオ体操	多くの方の参加があれば なお良い!
	男 ( 人) 女 ( 人)	10歳以下・10代・20代・30代・ 40代・50代・60代・70歳以上		

※記入いただいた情報は本業のみに使用し、第三者に提供することはありません

※書ききれない場合は、任意の用紙で連絡してください

時間	24日(水)	25日(木)	26日(金)
6:00-8:00	ラジオ体操1 (雨天時:25日(木)) 6:30-7:00 図書館前・健康プラザ前・ 西コミ・東めむろコミセン		
9:00-10:00		町内ウォーキング(東めむろコース) 9:00-11:00 集合:芽室駅前	
10:00-12:00	初めてマシンでトレーニング(予約必須) 10:00-11:00 トレーニングセンター		
12:00-13:00		Q-Ren骨盤体操(予約必須) 12:00-12:45 トレーニングセンター(スタジオ)	リラックスヨガ(予約必須) 12:00-12:45 トレーニングセンター(スタジオ)
13:00-14:00	① やさしいピラティス(予約必須) 13:00-13:45 トレーニングセンター(スタジオ) ② テニボン(用品貸し出しあり!) 13:00-15:00 総合体育館(第1競技場)	フロアカーリング 13:30-15:30 総合体育館(第2競技場)	① 健康いきいき体操(予約必須) 13:00-13:45 トレーニングセンター(スタジオ) (用品貸し出しあり!) ② テニボン 13:00-15:00 総合体育館(第1競技場)
14:00-15:00	からだらくらく体操(予約必須) 14:00-14:45 トレーニングセンター(スタジオ)	親子バルシューレ教室 14:00-15:30 総合体育館(第1競技場)	① Q-Ren骨盤体操(予約必須) 14:00-14:45 トレーニングセンター(スタジオ)
15:00-16:00	脳トレ&ふまねっと 15:00-16:00 総合体育館(第2競技場)		② CLUB SOTAI パークゴルフ体験 14:00-15:00 芽室公園運動広場パークゴルフ場 ③ モルック体験 14:00-15:30 健康プラザ
16:00-17:00		サッカー教室(対象:年中~小学2年生) 16:00-17:30 健康プラザ	②,③用品貸し出しあり!
17:00-18:00	ゆるっと ラン&ウォーク 17:30-18:30 あいあい公園		ラジオ体操2(雨天時:中央公民館) 17:00-17:30 芽室町本通交差点
18:00-19:00			ライフキネティック(対象:18歳以上) 18:00-19:00 トレーニングセンター(スタジオ)
19:00-20:00	ゲートボール体験会(用品貸し出しあり!) 19:00-20:30 健康プラザ		
20:00-22:00		背骨コンディショニング(予約必須) 20:00-20:45 トレーニングセンター(スタジオ)	(予約必須)について!! ・24日(水)、26日(金)の定員は5名 ・25日(木)の定員は10名 ・SwiSwiめむろ(0155-62-6116)まで!

すべての実施事業参加無料!