

# 令和元年 5月 体育室 運動プログラム

	月	火	水	木	金	土	
午前	9:30~10:00	リフレッシュストレッチ					
	10:00~10:30	けんくま21体操	けんくま21体操	けんくま21体操	ご長寿体操	けんくま21体操	やさしいサーキットトレーニング
	10:30~11:00	健幸(康)体操	リズム体操(中級)	リズム体操(初級)	膝腰痛・肩凝り予防教室	ダンスエアロビ	イス体操
	11:00~11:30	5月13日、27日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	5月11日、25日 ★3B体操(予約制)
	11:30~12:00						
午後	13:00~13:30		リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ
	13:30~14:00	リフレッシュストレッチ	イス体操	リフレッシュストレッチ	やさしいイス体操	リフレッシュストレッチ	5月18日 ボディバランス
	14:00~14:30	ロコモ予防教室	ヨガ教室	メタボ予防改善教室 (サーキットトレーニング)	★社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	5月11日、25日 楽しく歩こう
	14:30~15:00						けんくま21体操 (14:00~14:30)
	15:00~16:00						
夕方	18:30~18:45	リフレッシュストレッチ					
	18:45~19:15	日替わりメニュー(詳細は館内掲示の夕方プログラムにて)					
その他		5月14日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	5月29日 11:00~11:40 ダンベル体操	5月2日、16日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	5月10日、24日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	5月11日、25日 13:30~15:30 ★あみもの教室	

◇運動の際は、飲み物・タオル・室内用シューズをお持ち下さい。

◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。



開館 9:00  
閉館 20:00

## 夕方プログラム

R元年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 家でできる 自体重筋トレ 内林	2 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	3 休館日	4 休館日
5 休館日	6 休館日	7 体幹トレーニング 山下	8 リズム体操 (ダンスエアロビ) 柞原	9 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	10 楽しく筋トレ 満崎	11 楽しく卓球 18:30~19:15 内林
12 休館日	13 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	14 やさしい イス体操 満崎	15 体幹トレーニング 山下	16 楽しく卓球 18:30~19:15 山下	17 家でできる 自体重筋トレ 内林	18 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤
19 休館日	20 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	21 暮らしの栄養講話 withストレッチ 満崎	22 体幹トレーニング 山下	23 インターバル ランニング 満崎	24 ストレッチポール (ベーシックセブン) 内林	25 家でできる 自体重筋トレ 内林
26 休館日	27 ヨガピラ(予約制) 18:30~19:30 福田	28 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	29 バランスボール エクササイズ 大澤	30 体幹トレーニング 山下	31 家でできる 自体重筋トレ 内林	

有酸素運動(脂肪燃焼・心肺機能向上)

筋力トレーニング(筋力向上)

身体のケア(トラブル改善)

レクリエーション