

令和3年10月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	講座・イベントは予約制です。 当日受付のものはイベント開始前に受付します。				1	2
予約						
3	4	5	6	7	8	9
休館日	個別相談会(栄養) 10:00~11:30		ミニ講話 血圧のお話 10:30~10:45			
予約	当日受付		当日受付			
10	11	12	13	14	15	16
休館日		チャレンジ教室 ①10:35~11:25	誕生月の方体力測定会 10:35~11:25			お誕生日会(10・11月) 10:30~11:00
予約		当日受付	10/4~			10/4~
17	18	19	20	21	22	23
休館日	誕生月の方体力測定会 10:35~11:25		世代交流 スポーツ交流会 10:30~11:30	救急法 10:30~11:00	MEC アクリルたわし作り 10:30~11:00	いきいきレク 卓球 18:30~19:15
予約	10/4~		10/11~	当日受付	10/11~	当日受付
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日			チャレンジ教室 ②10:35、③13:30			ふれあいコンサート 10:30~11:00
予約			当日受付			当日受付

教室・イベントの詳細・予約方法

【健康体操①・②・③】 1日1回まで

1回50分の教室です。内容はコチラ↓↓

ストレッチ

筋肉を伸ばして怪我
予防。腰痛・膝痛の予
防改善にも効果的

けんくま体操

10種目の基本的な筋
トレ。家でも実践。
筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

月曜『健康体操』
やさしい筋トレやエア
ロビクスなど。

木曜『筋トレ中級』
少しハードな筋トレに
チャレンジ

火曜 水曜 『リズム体操』or『イス体操』
リズム体操…エアロビ。音楽に合わせて動きます。
イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。

金曜『ダンスエアロビ』
エアロビの振り付けVar.
少々ハードです

土曜『イス体操』
リズムにのって♪
手足を動かします。

【チャレンジ教室】12日①ダンベル体操
27日②生活筋力向上P ③自重負荷運動

【ヨガ教室・卓球教室】

10/1（金）9:00から受付開始します

- ・完全予約制。おひとり様1回分のみ予約可能。
- ・来館もしくは電話にて事前にご予約をお願いします。
(混雑防止のため、前日までにご予約ください)
- ・ご予約はご本人のみお受けします。

【ヨガ&ピラティス教室】

毎週月曜日 18:30~19:30 (全10回)

10月25日より新コース開始。少人数制の為、みっちり指導を受けられます。(有料) 予約開始:10/11

★体験会★ 10/11ヨガ 10/18ピラティス 1回500円

【誕生月の方の体力測定会】

10月生まれの方を対象に体力測定を行います。今回は特別措置として、8・9月生まれの方も対象とします。

トレーニング室（マシン）の利用について

時間制限：2時間 同時入場：4名まで 予約：不可

利用可能時間 9:30~12:30、13:30~20:00

【トレーニング講習会】 12日、27日 10:30~11:00

- ・飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください。
 - ・入館時はマスク着用、運動中もお願いします。
 - ・開館状況、プログラムが変更になる場合があります。
- 最新情報はホームページ等でご確認ください。