

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。