

# 令和3年12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 ミニ講話 目標心拍数 10:30~10:45 当日受付	2	MEC 3 ecoとウクレレ 10:30~11:00 当日受付	4 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付	
5	6	7 チャレンジ教室 ①10:35~11:25 当日受付	8 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25 12/1~	9	10	11 お誕生日会(12・1月) 10:30~11:00 12/1~	
12	13 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~ 12/1~	14	15 ストレッチポール体験会 10:30~、10:45~ 12/1~	16	17	18	
19	20 誕生月の方体力測定会 10:35~11:25 12/1~	21	22 チャレンジ教室 ②10:35、③13:30 当日受付	23	24	世代交流 25 クリスマス会 10:30~11:00 当日受付	
26	27 フラワーアレンジ 10:30~11:30 11/25~	28	年末年始休館 (12月29日~1月3日)				
休館日							
予約							

## 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】7日①ダンベル体操  
22日②生活筋力向上P ③バランス運動

### 【ヨガ教室・卓球教室】

- ・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。

### 【ストレッチポール体験会】

12月15日(水) 10:30~10:45 10:45~11:00

ストレッチポールを使いエクササイズを行うことで筋肉の  
緊張を緩めます。肩こりや腰痛にお悩みの方、是非ともお  
試してください。各回定員10名 12/1予約開始

### ピラティス(木曜昼)、ヨガ&ピラティス(月曜夜)

1月より新コース開始します。募集受付は

12月です。詳細は館内掲示板にて



### 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】 7日、22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。