

# 令和4年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
休館日	年始休館		世交代 お正月遊び会 10:30~11:00			いきいきレク 卓球 18:30~19:15
予約			当日受付			当日受付
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日 (成人の日)	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			
予約		当日受付	1/4~			
16	17	18	19	20	21	22
休館日	健康講話 口腔講座 10:30~11:00		ストレッチポール体験会 10:30~、10:45~		★雛飾りづくり 15:30~16:30	誕生月の方体力測定会 10:35~11:25
予約	1/4~		1/4~		1/4~	1/4~
23	24	25	26	27	28	29
休館日			チャレンジ教室 ②10:35、③13:30		MEC ★コサージュづくり 10:30~11:00	
予約			当日受付		1/4~	
30	31	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。				
休館日	個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~					
予約	1/4~					

## 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】 11日①ダンベル体操  
26日②生活筋力向上P ③自重負荷運動

### 【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】

1月19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  
試しください。各回定員10名 1/4予約開始

### 【工作会】 久々に工作イベント行います！

1月21日(金) エコクラフトで作る雛飾り

1月28日(金) 広告紙で作るコサージュ

詳細は館内にて。1/4予約開始



### 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】 11日、26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。