

令和4年3月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
予約						
6 休館日						
予約						
13 休館日						
予約						
20 休館日	21 休館日 (春分の日)	22	23 チャレンジ教室 ①10:35、②13:30	24 救急法 15:30～16:00	25 ボランティア清掃 10:30～11:00	26
予約			当日受付	当日受付	当日受付	
27 休館日	28	29	30 個別相談会(栄養) 10:30～、11:30～	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。	
予約			3/22～			

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】

23日①生活筋力向上P ②自重負荷運動

【ヨガ教室】

■3月22日、29日の分■

健康体操②の終了時（13：50）に参加希望者を募ります。
希望者が定員を超えた場合は抽選となります。

■4月以降分■

3/29 14：30～ 受付を行います。

3/29の教室に参加される方は、教室終了後からの受付開始
とさせていただきます。

- ・ **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。

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】 23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。