

# 令和4年5月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 健康プロジェクト 10:40~11:10 当日受付	7 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
予約						
8 休館日	9 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	10 チャレンジ教室 ①10:40~11:40 当日受付	11 世交代 12 子どもの日会 10:40~11:10 当日受付	13 14 15	16 17 18	19 20 21
予約						
15 休館日	16 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 5/2~	17 ストレッチポール体験会 10:40~11:10 5/2~	18 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 5/2~	19 3B体操 10:40~11:40 当日受付	20 健康講座 27 栄養講話&相談会 10:40~11:40 5/2~	21 28 3B体操 10:40~11:40 当日受付
予約						
22 休館日	23 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	24 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30 当日受付	25 26 27 28	29 30 31	<p>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。</p> <p>もやい体操実施日 10:40~11:10</p>	
予約						

【健康体操(午前・午後)】1日1回まで  
1回60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

けんくま体操  
10種目の基本的な  
筋トレ。家でも実

上記2つと曜日別にもう一種目行います

月曜 『健康体  
操』

木曜 『筋トレ中級』  
少しハードな筋トレ

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

金曜 『ダンスエアロ  
ビ』

土曜 『イス体操』  
リズムにのって♪

チャレン  
ジ  
教室  
10日①バランス運動  
25日②ペットボトルダンベル体操  
25日③自重負荷運動

【栄養講話&個別栄養相談会】  
気になる検査値と栄養の関係

27日(金)講話 10:40~11:10  
個別相談会 11:10~、11:20~、11:30~  
健康診断の検査結果について、栄養の観点から予防法  
や改善法のお話をします！(予約:5/2~)

【健康プロジェクト】6日(金)10:40~11:10

今回は熊本市の健康アプリをご紹介します。1日の歩数や健診  
受診等、健康づくり活動を「健康ポイント」として貯め、商  
品応募ができるアプリです。スマホをもって集合！

【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。

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】10日、25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。