


H29. 6月 体育室運動プログラム

		月	火	水	木	金	土
午前	9:30~10:00	リフレッシュストレッチ					
	10:00~10:30	けんくま21体操	けんくま21体操	けんくま21体操	ご長寿体操	けんくま21体操	簡単サーキット トレーニング
	10:30~11:00	健幸(康)体操	リズム体操(中級)	リズム体操(初級)	膝腰痛・肩凝り 予防教室	ダンスエアロビ	イス体操
	11:00~11:30	太極拳教室 6月12日、26日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 6月3日
	11:30~12:00						
午後	13:00~13:30		リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ		リフレッシュストレッチ
	13:30~14:00	リフレッシュストレッチ	イス体操	リフレッシュストレッチ	やさしいイス体操	リフレッシュストレッチ	6月3日、17日 ボディバランス 6月10日、24日 楽しく歩こう
	14:00~14:30	ロコモ予防教室	ヨガ教室	メタボ予防改善教室 (サーキットトレーニング)	社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	けんくま21体操 (14:00~14:30)
	14:30~15:00						
	15:00~16:00						
夕方	18:30~18:45	リフレッシュストレッチ					
	18:45~19:15	日替わりメニュー(詳細は館内掲示の夕方プログラムにて)					
その他		6月5日 11:00~11:40 ダンベル体操		6月21日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	6月1日、15日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	6月9日、23日 14:00~16:00 クラフト手芸教室(予約制)	6月10日、24日 13:30~15:30 あみもの教室

★予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約下さい。

★運動の際は、飲み物・タオル・室内用靴をお忘れなく!!

熊本市 夢もやい館  開館 9:00
閉館 20:00

夕方プログラム

H29年6月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ボクシング エクササイズ 橋倉	2 一緒にマシン トレーニング 山下	3 リズム体操 (はじめてエアロ) 大澤
4 休館日	5 一緒にマシン トレーニング 橋倉	6 体幹トレーニング 山下	7 リズム体操 (ダンスエアロビ) 柘原	8 ストレッチポール (ベーシックセブン) 山下	9 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	10 ボクシング エクササイズ 橋倉
11 休館日	12 脳トレ (ナンプレ) 山下	13 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	14 リズム体操 (ダンスエアロビ) 柘原	15 体幹トレーニング 山下	16 ボクシング エクササイズ 橋倉	17 楽しく卓球 18:30~19:15 大澤
18 休館日	19 リズム体操 (はじめてエアロ) 大澤	20 認知症予防 レクリエーション 橋倉	21 リズム体操 (ダンスエアロビ) 柘原	22 ボクシング エクササイズ 橋倉	23 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	24 体幹トレーニング 山下
25 休館日	26 ストレッチポール (ペルコン・ソラコン) 山下	27 ボクシング エクササイズ 橋倉	28 リズム体操 (ダンスエアロビ) 柘原	29 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	30 一緒にマシン トレーニング 大澤	

有酸素運動(脂肪燃焼・心肺機能向上)

筋力トレーニング(筋力向上)

身体のケア(トラブル改善)

レクリエーション