

## H29. 10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 10月23日			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	3B体操 10月14日、28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	10月7日、21日 ボディバランス
	14:00～14:30	転倒予防教室	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)	10月14日、28日 楽しく歩こう
	14:30～15:00						転倒予防教室 (14:00～14:30)
	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		10月2日 11:00～11:40 歪み改善!!健康体操		10月18日 11:00～11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	10月5日、19日 10:00～12:00 ラージボール(予約制)	10月13日、27日 14:00～16:00 クラフト手芸教室(予約制)	10月14日、28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 **開館 9:00**  
**閉館 20:00**

# 夕方プログラム

## H29年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 <b>ボクシング エクササイズ</b> 橋倉	3 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	4 <b>リズム体操</b> (ダンスエアロビ) 柞原	5 体幹トレーニング 山下	6 <b>リズム体操</b> (はじめてエアロ) 大澤	7 <b>楽しく卓球</b> 18:30～19:15 橋倉
8 休館日	9 休館日	10 <b>脳トレ</b> (ナンプレ) 山下	11 <b>リズム体操</b> (ダンスエアロビ) 柞原	12 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	13 <b>ボクシング エクササイズ</b> 橋倉	14 体幹トレーニング 山下
15 休館日	16 <b>ボクシング エクササイズ</b> 橋倉	17 <b>アロマ リラックス</b> 大澤	18 <b>リズム体操</b> (ダンスエアロビ) 柞原	19 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	20 <b>一緒にマシン トレーニング</b> 橋倉	21 体幹トレーニング 山下
22 休館日	23 <b>バランスボール エクササイズ</b> 大澤	24 体幹トレーニング 山下	25 <b>リズム体操</b> (ダンスエアロビ) 柞原	26 <b>認知症予防</b> レクリエーション 橋倉	27 暮らしの栄養講話 withストレッチ 大澤	28 <b>ボクシング エクササイズ</b> 橋倉
29 (健康フェスタ)	30 <b>楽しく卓球</b> 18:30～19:15 大澤	31 体幹トレーニング 山下				

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