

# H30.5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	やさしい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	5月14日、28日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラクス	5月12日、26日 ★3B体操(予約制)
	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	5月19日 ボディバランス
	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)	5月12日、26日 楽しく歩こう
	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		5月8日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくプログラム®	5月23日 11:00~11:40 ダンベル体操	5月17日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	5月11日、25日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	5月12日、26日 13:30~15:30 ★あみもの教室	

◇運動の際は、飲み物・タオル・室内用シューズをお持ち下さい。

◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。



開館 9:00  
閉館 20:00

## 夕方プログラム

H30年5月

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
休館日		家でできる 自体重筋トレ	体幹トレーニング	休館日	休館日	休館日
6	7	内林 8	山下 9	10	11	12
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	体幹トレーニング	リズム体操 (ダンスエアロビ)	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	家でできる 自体重筋トレ	楽しく卓球 18:30~19:15
13	大澤 14	山下 15	柞原 16	山浦 17	内林 18	大澤 19
休館日	バランスボール エクササイズ	脳トレ (ナンプレ)	リズム体操 (ダンスエアロビ)	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	家でできる 自体重筋トレ	暮らしの栄養講話 withストレッチ
20	大澤 21	山下 22	柞原 23	山浦 24	内林 25	大澤 26
休館日	体幹トレーニング	暮らしの栄養講話 withストレッチ	リズム体操 (ダンスエアロビ)	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30	ストレッチポール (ベーシックセブン)	家でできる 自体重筋トレ
27	山下 28	大澤 29	柞原 30	山浦 31	内林	内林
休館日	暮らしの栄養講話 withストレッチ	体幹トレーニング	リズム体操 (ダンスエアロビ)	夜ヨガ(予約制) 18:30~19:30		
	大澤	山下	柞原	山浦		

有酸素運動(脂肪燃焼・心肺機能向)

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