

# H30.11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	11月12日、26日 太極拳教室			青竹ふみふみ体操	アロマリラックス	11月24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	11月17日 ボディバランス	
	14:00~14:30	骨粗しょう症予防教室	ヨガ教室	サーキットトレーニング & 体カアッププログラム	★社交ダンス教室	卓球教室 (14:00~16:00)	11月10日、24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		11月13日 11:00~11:40 生活筋力向上ゆっくりプログラム®	11月21日 11:00~11:40 Let'sサーキット	11月1日、15日 10:00~12:00 ラージボール(予約制)	11月9日 14:00~16:00 ★クラフト手芸教室(予約制)	11月10日、24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11月

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

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