

# 令和4年8月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1	2 ミニ講話 消費エネルギー 10:40~10:55	3 楽しく歌おう 10:40~11:40	4	5 世代交流 夏遊び会 10:40~11:10	6 3B体操 10:40~11:40
予約		当日受付	7月より受付中		当日受付	当日受付
7	8 太極拳教室 10:40~11:40	9 チャレンジ教室 ①10:40~11:40	10	11 休館日 (山の日)	12	13 3B体操 10:40~11:40
予約	当日受付	当日受付			当日受付	当日受付
14	15 いきいきレク 卓球 18:30~19:15	16	17 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40	18	19 MEC 交流会 10:40~11:10	20 ベーシックヨガ 10:40~11:40
予約	当日受付		8/1~	当日受付	当日受付	当日受付
21	22 太極拳教室 10:40~11:40	23	24 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30	25 お誕生日会(8・9月) 10:40~11:10	26	27 夏祭り 10:00~16:00
予約	当日受付		当日受付	8/1~		8/8~8/20
28	29	30 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40	31 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~	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。		もやい体操実施日 10:40~11:10
予約		8/1~	8/1~			

【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・膝痛の予  
防改善にも効果的

**けんくま体操**  
10種目の基本的な筋  
トレ。家でも実践。  
筋力アップに！

上記2つと曜日別にもう一種目行います↓↓

**月曜『健康体操』**  
やさしい筋トレやエア  
ロビクスなど。

**木曜『筋トレ中級』**  
少しハードな筋トレに  
チャレンジ

**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ます。  
イス体操…椅子に座って足踏み運動。脳トレにも。

**金曜『ダンスエアロビ』**  
エアロビの振り付けVar.  
少々ハードです

**土曜『イス体操』**  
リズムにのって♪  
手足を動かします。

9日①ダンベル体操  
24日②バランス運動  
24日③ダンベル体操

チャレンジ  
教室

【楽しく歌おう】 毎月第1水曜日  
童謡や懐かしの歌謡曲を伴奏に合わせて歌います♪  
定員あり・予約制 **8月分、予約受付中！**  
教室終了時に翌月分の予約受付を行います。  
持参物：以前使用していた歌詞集（初参加の方は要購入）

## 【健康マージャン】

- 初心者向け教室■（毎週金曜日13：00～16：00）  
基礎やルールを一から覚えます。24回コース制（要予約）
- 熟練者向け■（毎週水曜日13：00～16：00）  
ゲーム形式で行います。要メンバー登録
- サークル活動■（空き時間いつでも）  
～詳細はお問い合わせください～

## 【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。
- ・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】 9日、24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。