

# 令和4年9月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	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	1 MEC 交流会 10:40~11:10 当日受付	2 人	3 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付
予約						
4 休館日	5 人	6 避難訓練 10:30~11:00	7 楽しく歌おう 10:40~11:40	8 世代交流 敬老の日会 10:40~11:10 当日受付	9 人	10 3B体操 10:40~11:40 当日受付
予約	なし		8月より受付中			
11 休館日	12 太極拳教室 10:40~11:40	13 チャレンジ教室 ①10:40~11:40	14 人	15 人	16 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40	17 3B体操 10:40~11:40 当日受付
予約	当日受付	当日受付			9/1~	
18 休館日	19 休館日 (敬老の日)	20 人	21 人	22 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40	23 休館日 (秋分の日)	24 ベーシックヨガ 10:40~11:40 当日受付
予約				9/1~		
25 休館日	26 太極拳教室 10:40~11:40	健康講座 27 呼吸と骨盤底筋 10:40~11:40	28 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30	29 人 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~	30 人	
予約	当日受付	9/1~	当日受付	9/1~		

【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。

13日①生活筋力向上ゆっくりプログラム®  
28日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®  
28日③自重負荷運動

チャレンジ  
教室

【コース制（夜ヨガピラ・ピラティス）】

各プログラム 10回 3,000円 + 当日の施設使用料

- 夜ヨガピラ 月曜 18:15~19:15 9/5~11/21
  - ピラティス 木曜 14:10~15:10 9/15~11/24
- 詳細やご予約は職員まで。

【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】 13日、28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。