

令和4年10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 ベーシックヨガ 10:40~11:40 当日受付
予約						
2	3	4	5	6	7	8
休館日			楽しく歌おう	MEC 交流会		3B体操
予約	個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~ 9/26~		10:40~11:40 9月より受付中	10:40~11:10 当日受付		10:40~11:40 当日受付
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日 (スポーツの日)	チャレンジ教室			誕生月の方体力測定会	3B体操
予約		①10:40~11:40 当日受付			10:40~11:40 10/1~	10:40~11:40 当日受付
16	17	18	19	20	21	22
休館日	いきいきレク 卓球		ミニ講話 血圧		世代交流 スポーツ交流会	
予約	18:30~19:15 当日受付		10:40~10:55 当日受付		10:40~11:10 当日受付	施設見学会 10:00~10:30 10/1~
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	太極拳10:40~11:40	誕生月の方体力測定会	チャレンジ教室	お誕生日会(10・11月)		ベーシックヨガ
予約	31	10:40~11:40 10/1~	②10:40、③13:30 当日受付	10:40~11:10 10/1~		10:40~11:40 当日受付

【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。

チャレンジ
教室
11日①ダンベル体操
26日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®
26日③ザ・サーキット

【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 **10月分受付中**
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)

【栄養個別相談会】 10月4日(火)
10:30~、10:40~、10:50~ お一人10分
11:30~、11:40~、11:50~ 先着6名
管理栄養士による個別相談会を行います。
食事のことに限らず、健診結果改善方法など、疑問にお答
えします。 予約：9月26日~

【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】 11日、26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。