

令和5年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
年始休館 (1月1日～1月3日)			楽しく歌おう 10:40～11:40 12月より受付中	世代交流 お正月遊び会 10:40～11:10 当日受付		ベーシックヨガ 10:40～11:40 当日受付
8	9	10	11	12	13	14
休館日	休館日 (成人の日)	チャレンジ教室 ①10:40～11:40 当日受付	11	MEC 交流会 10:40～11:10 当日受付	13	ベーシックヨガ 10:40～11:40 当日受付
15	16	17	18	19	20	21
休館日	いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 1/4～	18	19	個別相談会(栄養) 10:30～、11:30～ 1/4～	3B体操 10:40～11:40 当日受付
22	23	24	25	26	27	28
休館日	太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	24	チャレンジ教室 ②10:40、③13:30 当日受付	26	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 1/4～	3B体操 10:40～11:40 当日受付
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> もやい体操実施日 10:40～11:10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> 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。 </div>			
休館日	30	31				
予約						

【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。

10日①ザ・サーキット
25日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®
25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 **1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)

【栄養個別相談会】 20日 (金)
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：1月5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】 10日、25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。