

令和5年2月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1 楽しく歌おう 10:40~11:40 1月より受付中	2 世代交流 豆まき会 10:40~11:10 当日受付	3 👤	4 3B体操 10:40~11:40 当日受付
5 休館日	健康講座 6 歯なしにならない話 10:40~11:40 1月より受付中	7 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 2/1~	8 👤	9 MEC 交流会 10:40~11:10 当日受付	10 👤	11 休館日 (建国記念の日)
12 休館日	13 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	14 チャレンジ教室 ①10:40~11:40 当日受付	15 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 2/1~	16 👤	17 👤 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~ 2/4~	18 ベーシックヨガ 10:40~11:40 当日受付
19 休館日	20 👤 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付	21 👤	22 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30 当日受付	23 休館日 (天皇誕生日)	24 お誕生日会(2・3月) 10:40~11:10 2/1~	25 3B体操 10:40~11:40 当日受付
26 休館日	27 太極拳教室 10:40~11:40 当日受付	28 👤	👤 もやい体操実施日 10:40~11:10		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。	

【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。

14日①ザ・サーキット
22日②バランス運動
22日③自重負荷運動

チャレンジ
教室

【もやい体操】 👤の日に開催します
10:40~11:10 健康体操(午前)に続いて参加可能
10日(金) 自宅で実践! 膝痛・腰痛予防体操
21日(火) 自宅でできる筋トレ←配布資料あり!
他の日の内容は、館内で配布する資料でご確認ください。

【健康講座】 歯なしにならない話
6日(月) 10:40~11:40

いつまでも自分の歯を健康に保つために。オーラルフレイル
予防や口腔機能向上についてのお話です。
いつも使用している歯ブラシやケア用品をお持ちください
予約: 受付中 受講料: 200円

【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】 14日、22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。