

令和5年3月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  もやい体操実施日 10:40~11:10 </div>			1 楽しく歌おう 10:40~11:40 2月より受付中	2 世代交流 ひなまつり会 10:40~11:10 当日受付	3  当日受付	4 ベーシックヨガ 10:40~11:40 当日受付
5 休館日	6 	7 避難訓練 10:30~11:00 当日受付	8 	9 	10 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 3/1~	11 3B体操 10:40~11:40 当日受付
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 	16 	17 	18
19 休館日	20  いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付	21 休館日 (春分の日)	22 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30 当日受付	23 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 3/1~	24 個別相談会(栄養)11:30- 健康講座10:00-11:00 3/1~	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 	29 ボランティア清掃 10:40~11:10 当日受付	30 MEC 交流会 10:40~11:10 当日受付	31 健康プロジェクト 10:40~11:10 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。

14日①ザ・サーキット
チャレンジ
教室
22日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®
22日③バランス運動

【コース制プログラム体験会】

■夜ヨガピラ■（ヨガとピラティスを隔週で実施）

・3/13（月）18:15~19:15 ピラティス

・3/20（月）18:15~19:15 ヨガ

■ピラティス■

・3/16（木）14:10~15:10

・3/23（木）14:10~15:10

体験料：1回300円+施設利用料 予約：3/6~

4月からの新規生募集

■夜ヨガピラ 月曜 18:15~19:15 予約：3/20~

■ピラティス 木曜 14:10~15:10 予約：3/23~

【健康講座】介護のきっかけ？「生活習慣病」

24日（金）10:00~11:00

あなたの体は健康ですか？生活習慣病の原因と予防法を知り、ご自身やご家族が元気に過ごせるようにしましょう。

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。