

# 令和4年12月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
休館日	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。		1	2 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 11/25~	3 3B体操 10:40~11:40 当日受付
予約						
4	5 いきいきレク 卓球 18:30~19:15	6 MEC 交流会 10:40~11:40	7 楽しく歌おう 10:40~11:40	8	9 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~ 11/25~	10 3B体操 10:40~11:40 当日受付
休館日						
予約	当日受付	当日受付	11月より受付中			
11	12 太極拳教室 10:40~11:40	13 チャレンジ教室 ①10:40~11:40	14	15 認知症サポーター養成講座 10:40~12:00	16	17 ベーシックヨガ 10:40~11:40 当日受付
休館日						
予約	当日受付	当日受付		当日受付		
18	19	20 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40	21 チャレンジ教室 ②10:40、③13:30	22 お誕生日会(12・1月) 10:40~11:10	23 個別相談会(栄養) 10:30~、11:30~	24 世代交流 クリスマス会 10:40~11:10 当日受付
休館日						
予約		11/25~	当日受付	12/1~	11/25~	
25	26 太極拳教室 10:40~11:40	27	28 目標心拍数 10:40~10:55	29	30	31
休館日				年末年始休館 (12月29日~1月3日)		
予約	当日受付		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  
13日①自重負荷運動  
21日②生活筋力向上ゆっくりプログラム®  
21日③ザ・サーキット

## 【認知症サポーター養成講座】

12月15日 (木) 10:40~12:00

家族や地域の方で心配な方はいませんか? 認知症は歳をとれば誰にでも起こりうる身近な病気です。ご自身やご家族のためにお話を聞きに来ませんか? 予約: 12月1日~

## 【栄養個別相談会】 9日、23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: 11月25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】 13日、21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。