

ゆくりニュース

【第46号】令和2年3月
厚真町役場 町民福祉課発行
TEL:0145-26-7871
FAX:0145-26-7733

●第1期レッスンの応募を開始します！

《実施期間》

令和2年4月6日(月)
～7月31日(金)

《募集期間》

令和2年3月16日(月)
～4月3日(金)

応募期間を過ぎた後でも、定員に空きがある場合は、随時受付をしています。詳しくはお問い合わせください。

《申し込み方法》

- ①裏面にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、ゆくり窓口へ、お申し込みください。
- ②電話にてお申し込みください。

《申し込み先》

総合ケアセンターゆくり
町民福祉課 健康推進グループ
☎TEL:0145-26-7871

《参加方法》

- ①レッスンのお申し込みをされた方は、月曜日から金曜日までの全てのレッスンに参加できます。
- ②レッスン毎に定員を定めていますので、各レッスンの開始30分前から整理券を配布します。この整理券を受け取った方のみ、レッスンに参加することができます。整理券は機能訓練室窓口でお渡します。

※2つ続けてレッスンを受ける場合は、前半のレッスン終了後に機能訓練室窓口に戻って、再度整理券をお受け取りください。

例1)アクアビクスに参加したい！！

- STEP1: 申し込みをする
↓
STEP2: レッスン開始30分前の9:30以降に機能訓練室の受付で整理券をもらう。
↓
STEP3: レッスン受付(血压測定など)
↓
STEP4: レッスンに参加する

《レッスン内容》

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	16	①チェアビクス	10:00～10:40(40分)	1F 健康 増進室	イスに座ったまま音楽に合わせて動くやさしい運動	30人
		②ヨガ	10:50～11:30(40分)		深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます	30人
火	15	③ソフトエアロビクス	18:30～19:20(50分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動	25人
		④リズムシェイプ	19:30～20:00(30分)		ミニダンベルを持って音楽に合わせて動く筋力アップやダイエットに効果的な運動 《持ち物》タオル ※ダンベルの持参可能です。	25人
水	15	⑤アクアビクス	10:00～10:40(40分)	1F プール	プールの中で音楽に合わせて動く全身運動	30人
		⑥水中ウォーキング	10:50～11:30(40分)		水の抵抗を利用しながら水中を歩く全身運動	30人
木	15	⑦青竹ビクス	18:30～19:00(30分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて青竹に乗り降りすることで、足の疲れの軽減、冷え性、むくみの改善等に効果的な運動	30人
		⑧ヨガ	19:10～20:00(50分)		深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます 《持ち物》ヨガマットまたはバスタオル	35人
金	15	⑨ソフトエアロビクス	10:00～10:50(50分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動	25人
		⑩リズムシェイプ	11:00～11:30(30分)		からだのコリやハリの解消、柔軟性向上の運動 《持ち物》タオル	25人

【共通の持ち物】①～④、⑦～⑩: 屋内用運動靴 ⑤⑥: 水着・水泳帽子・タオル

●機能訓練室の利用時間について

月	火	水	木	金	土
9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00	9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00

●プールの利用時間について

月	火	水	木	金	土
18:00～19:30	10:00～12:00	利用できません	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

■プール休館日 3月23日(月)～3月28日(金)