



【第41号】平成30年7月
厚真町役場 町民福祉課発行
TEL:0145-26-7871
FAX:0145-26-7733

●第2期レッスン内容について

※申込みの詳細については裏面をご覧ください。

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	10	①チエアビクス	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	13	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	13	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	14	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	13	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

●機能訓練室の利用について

■利用時間

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

※18歳以上の方が利用可能。初回利用は要予約。

●プールの利用について

■利用時間

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

※18歳以上の方が利用可能。初回利用の予約不要。

※歩行専用のため、遊泳できません。

■プール休館日 8月6日(月)~8月10日(金)

第2期レッスンから 申し込み・参加方法が変わります！

変更点について

- 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。事前に1度お申し込みをされた方は、レッスン当日の参加・不参加のご連絡は必要ありません。ご予定に合わせて参加したいレッスンを選択しご参加ください♪
- ②希望者全の方のお申し込みを受付します。ですが、レッスン毎に定員が定められています。そのため、各レッスンの開始30分前から整理券を配布（機能訓練室での受付）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。

《第2期レッスン実施期間》

平成30年8月20日(月)～
平成30年11月16日(金)

《レッスン募集期間》

平成30年7月30日(月)～
平成30年8月10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下欄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

例1)「ヨガ」に参加したい！！

STEP1: 募集期間に事前に申込みをする
(電話または申込書の提出)



STEP2: レッスン開始30分前の18:40
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(血圧測定など)



STEP4: レッスンに参加する。

2つのレッスンを続けて受ける場合は、前半のレッスン終了後に、機能訓練室の受付へ戻って、再度、整理券をお受け取りください。

例2)「青竹ビクス」と「ヨガ」を続けて参加したい！

STEP1: 募集期間に事前に、申込みをする



STEP2: レッスン開始30分前の18:00以降に
青竹ビクスの整理券をもらう



STEP3: レッスン受付(血圧測定など)



STEP4: 青竹ビクスに参加する



STEP5: 青竹ビクス終了後に、ヨガの整理券をもらう



STEP6: ヨガに参加する

切り取り線

第2期レッスン申し込み用紙

～必要事項を記入のうえ、窓口まで持参してください～

参加者名① (　歳) 疾患名:(　) 電話番号:(　)

② (　歳) 疾患名:(　) 電話番号:(　)

③ (　歳) 疾患名:(　) 電話番号:(　)

※「疾患名」は疾患のある方のみご記入ください