



【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	13	③ソフトエアロビクス	18:30~19:20 (50分)		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)		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。  
ご予約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希望者全て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