



ゆくりニュース

【第42号】平成30年11月
厚真町役場 町民福祉課発行
TEL:0145-26-7871
FAX:0145-26-7733

●第3期レッスン（アクアビクス・水中ウォーキング）のお知らせ

- ・第3期レッスンの申し込み受付を行います。
実施するレッスンは、アクアビクスと水中ウォーキングですが、その他のレッスンも受付を行います。
- ・休止中のレッスン再開のお知らせは、準備が整いましたら、ホームページや防災無線等で、改めてお知らせします。

《実施期間》

平成30年12月5日（水）～
平成31年3月15日（金）

《募集期間》

平成30年11月26日（月）
～11月30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（血圧測定など）
↓
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
水	13	①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
		②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

※以下のレッスンは **休止中** ですが、今回の募集で参加申し込みができます！

曜日	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	③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
	④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	⑤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
	⑥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
木	⑦青竹ビクス	18:30～19:00(30分)		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	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

【持ち物】 ①②: 水着・水泳帽子・タオル ③～⑩: 屋内用運動靴

●厚南会館運動教室の開催のお知らせ

・定期的に身体を動かし、丈夫な身体を作りましょう。

・参加希望者は事前申し込みが必要となります。

⇒受付は、総合ケアセンターゆくり 町民福祉課健康推進Gまで【TEL:0145-26-7871】

※ 万が一、厚南会館を使用できない場合、会場が厚南児童会館に変更になります。

《開催予定日》

平成30年12月13日～

平成31年3月14日までの毎週木曜日

(12月27日・1月3日を除く)

《レッスン内容》

時間	レッスン	定員
10:00～10:30 (30分)	青竹ビクス	30人
10:40～11:20 (40分)	ヨガ	40人

『指体操で脳の活性化をしましょう』

指を動かすことで、脳に多くの刺激が加わります。そのため、指体操を行なうことは、脳の活性化になると考えられています。そこで、今回は椅子に座りながらでも出来る、指体操をいくつか紹介します。

《指くるくる体操》

- ①両手の指先を合わせます。
- ②親指どうしがふれないように、くるくると回します。
※この時、他の指先が離れないように注意しましょう。
- ③どんどん他の指も回してみましょう。
「中指」「薬指」が難しいのでゆっくりでもいいから正確に回すことを意識しましょう。



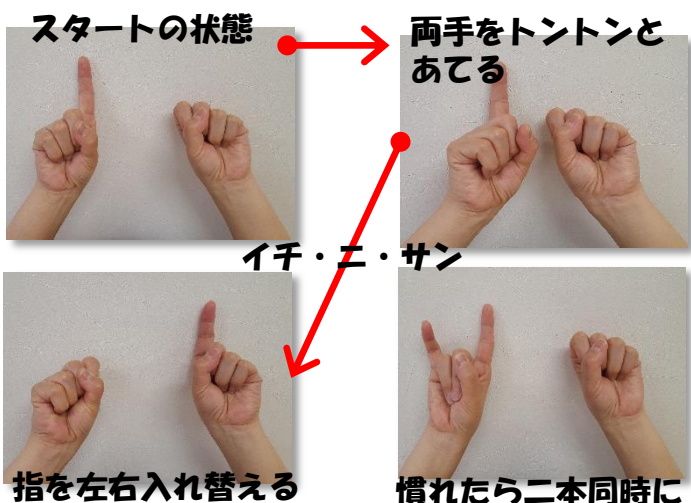
親指くるくる～



人差し指くるくる～

《指のとびうつり体操》

- ①右手だけ「人差し指」を出します。
- ②右手と左手をトントン、とはずむようにあてます。
- ③イチ、ニイ、のサンで左手だけ「人差し指」を出します。連続して左手から右手にも行なってみましょう。まるで指がとびうつっているみたいにスムーズに指が出せるようになります。
- ④慣れたら、「人差し指」と「小指」など二本を同時に、とびうつらせてみましょう。



切り取り線

第3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