

# ゆくりニュース

【第52号】令和3年11月  
厚真町役場 住民課発行  
TEL:0145-26-7871  
FAX:0145-26-7733

## ●第3期レッスンの応募を開始します！

### 《実施期間》

令和3年11月29日(月)  
～令和4年3月18日(金)

※レッスン参加時は感染症  
予防対策にご協力をお願い  
します。

### 《募集期間》

令和3年11月15日(月)  
～令和3年11月26日(金)

募集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  
住民課 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、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)ヨガに参加したい！！

- STEP1: 申し込みをする  
↓  
STEP2: レッスン開始30分前に機能訓練室  
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》 ※レッスン内容を一部変更しています。

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	12	①チェアピクス	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優しい運動	20人
		②リラックスヨガ	10:50～11:30(40分)		深い呼吸に合わせて体を動かすことで心と体の調子を整えます 《持ち物》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	
火	13	③エアロピクス	18:30～19:10(40分)		音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動 《持ち物》タオル	
		④ワークアウト	19:20～19:50(30分)		様々な道具を使って筋力トレーニングと体の引き締め を目指したプログラムです。 《持ち物》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	
水	12	⑤アクアピクス	10:00～10:40(40分)	1F プール	プールの中で音楽に合わせて様々なステップなどを行 う全身運動	
		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	
木	12	⑦青竹ピクス	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全身運動 《持ち物》タオル	
		⑧ヨガ	19:10～19:50(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 《持ち物》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	
金	13	⑨ソフトエアロピクス	10:00～10:30(30分)		音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動 《持ち物》タオル	
		⑩肩甲骨ストレッチ	10:35～10:55(20分)		肩甲骨周辺の筋肉をほぐすことで肩こり解消、猫背予 防、脂肪燃焼に効果的なストレッチ 《持ち物》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	
		⑪モビバントレーニング	11:00～11:30(30分)		モビバン(3輪式のゴムバンド)を使用して、インナー マッスルを鍛えるトレーニング 《持ち物》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	

【共通の持ち物】①～④、⑦～⑪: 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

■プール使用機器修理のため11月27日(土)までプール一般開放を休止します。

～厚南会館運動教室開催のお知らせ～



# 快活 始めてみませんか？

～ 気になったときがはじめどき、みんな厚真ろう！ ～

## ◆ 開催予定日

• 令和3年12月17日  
～令和4年3月18日  
までの毎週金曜日！ (12月31日  
2月11日を除く)



## ◆ レッスン内容 (定員各20名)

<第1部>

**10:00～10:30 青竹ピクス**

⇒音楽に合わせて青竹を乗り降りする運動です。

<第2部>

**10:40～11:20 ヨガ**

⇒深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます。

## ◆ 場所

• 厚南会館  
※ 使用できない場合、厚南児童会館に変更になります。

## ◆ 持ち物

• ヨガマット (貸出用マットあります)  
• 飲み物

※ 感染症対策のため、マスクの着用、手指消毒等ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

たった70分で  
こんな効果が！

姿勢改善

脂肪燃焼

肩こり解消

冷えむくみ  
解消

笑顔に  
なれる！



お申込み  
お問い合わせ先

【TEL : 0145-26-7871】

総合ケアセンターゆくり 住民課健康増進G まで

※ 参加希望者は事前にお申し込みが必要となります。

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:( \_\_\_\_\_ )

厚南会館運動教室申し込み用紙

※「疾患名」は疾患のある方のみご記入ください

参加者名① \_\_\_\_\_ ( 歳) 疾患名:( \_\_\_\_\_ ) 電話番号:( \_\_\_\_\_ )