

ゆくりニュース

【第57号】令和5年3月
厚真町役場 住民課発行
☎ 26-7871

●第1期LESSNプログラム（ゆくり・厚南児童会館） の参加申込受付中！！

令和5年度から新たに厚南児童会館を会場にしたLESSNプログラムを実施します。初心者の方でも大歓迎ですので、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

【実施場所・期間】

総合ケアセンターゆくり 令和5年4月3日(月)～令和5年8月4日(金)

厚南児童会館(宮の森こども園隣) 毎月最終水曜日

①4月26日 ②5月31日 ③6月28日 ④7月26日

【参加方法】

①電話又は裏面にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、機能訓練室又は健康推進グループ(☎26-7871)へ申し込み ※申込された方は全てのLESSNに参加できます。

②LESSN実施日に機能訓練室又は厚南児童会館にて受付(血圧測定等)し、LESSNに参加 ※受付はLESSN開始30分前(厚南児童会館は10分前)から開始します。

●LESSN内容

曜日	回数	LESSN名	時間	会場	内容	定員
月	17	①チェアビクス	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 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伸ばし心と体の調子を整えます	
火	18	③エアロビクス	18:30～19:10 (40分)		音楽に合わせて、様々なエアロビクスの動きを取り入れた全身運動	
		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	
水	17	⑤アクアビクス	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F プール	プールの中で音楽に合わせて、様々な動きを取り入れた全身運動	
		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	
	4	⑦かんたんリズム シェイプアップ	18:30～19:00 (30分)	厚南 児童 会館	誰でも簡単にできる動きを音楽に合わせてながら、全身を楽しくシェイプアップする有酸素運動	
		⑧やさしいヨガ	19:00～19:30 (30分)		呼吸に合わせて簡単なポーズをとって筋肉を鍛え、ゆっくり体を伸ばして全身をほぐすことで血流が良くなり、体と心の調子を整えます	
木	5	⑨かんたんダンス ※第1週	18:30～19:20 (50分)	ゆくり 1F 健康 増進室	ラテン系の曲に合わせて楽しく体を動かし、最後にゆっくり全身のストレッチを行います。	
	12	⑩かんたんボクササイズ ※第2～5週	18:30～19:10 (40分)		パンチとキックを取り入れた脂肪燃焼プログラム	
		⑪トータルトレーニング ※第2～5週	19:20～19:50 (30分)		筋力・体幹トレーニングや有酸素運動、ストレッチをバランスよく行います	
金	17	⑫ソフトエアロビクス	10:00～10:30 (30分)		音楽に合わせて、様々なエアロビクスの動きを取り入れた全身運動	
		⑬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し、肩こり解消、猫背予防、脂肪燃焼に効果的なストレッチ	
		⑭モビバントレーニング	11:00～11:30 (30分)		モビバン(3輪式ゴムバンド)を使用し、インナーマッスルを鍛えます	

【持ち物】⑤⑥以外:屋内用運動靴・タオル ⑤⑥:水着・水泳帽子・タオル ②④⑧⑬⑭:ヨガマット(貸出用あり)

●利用時間について

	月	火	水	木	金	土
機能訓練室	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	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20日(月)～3月25日(土)

令和4年度 アンケート調査結果概要

利用者の皆さんにアンケート調査を実施しましたので、結果の概要やご意見をお知らせします。今後
も皆さんに、快適に利用してもらえよう、スタッフ一同取り組みますので、よろしくお願いします。

1 調査期間

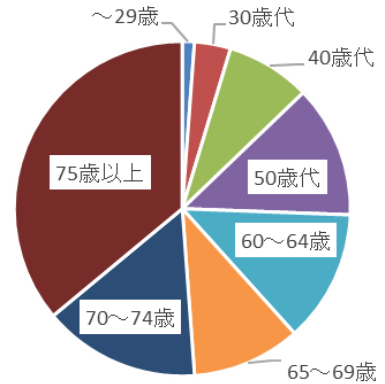
令和5年1月16日(月)～2月10日(金)

2 回答状況

アンケート回収数: 86枚

● 性別・年齢別内訳

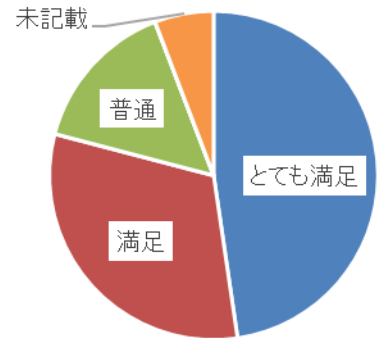
区分	～29歳	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上	合計
男性	0	1	3	1	3	1	5	12	26
女性	1	2	4	10	6	5	7	16	51
未記載	0	0	0	0	2	3	1	3	9
合計	1	3	7	11	11	9	13	31	86
前年度	2	2	6	8	9	7	10	27	71



3 機能訓練室・レススンプログラム・プー一般開放利用満足度

● 満足度内訳

区分	とても満足	満足	普通	やや不満	不満	未記載	合計
人数	41	27	13	0	0	5	86
割合	47.7%	31.4%	15.1%	0.0%	0.0%	5.8%	100.0%
前年度	人数	33	23	5	3	0	71
	割合	46.5%	32.4%	7.0%	4.2%	0.0%	9.9%



4 意見・要望

◇利用前に血圧を測定するといつもより高く測定されるため、血圧の上限値を上げてほしい。



血圧数値の基準はご利用される皆様が安全で効果的な運動を行うために定めておりますので、ご理解をお願いいたします。また、寒さや会話などで血圧は上昇することがありますので、「血圧が高くなりやすい」と感じる方は、時間に余裕をもってお越しいただき、体の調子を整えた状態で血圧測定をお願いします。

◇エアロバイクやランニングマシンなどのトレーニングマシンをもう1台増やしてほしい。



使用時間帯によっては大変混雑することもあり、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけします。既存のトレーニングマシンを譲り合って利用することや利用時間を変更するなどご協力をお願いします。また、スポーツセンターにも同様の機器がありますので、ご検討のほどよろしくお願いします。

切り取り線

第1期レッスン申し込み用紙

参加者名	年齢	疾患名※疾患のある方のみ	電話番号	参加する場所に○
	歳			ゆくり・厚南児童会館
	歳			ゆくり・厚南児童会館