

ゆくりニュース

【第54号】令和4年8月
厚真町役場 住民課発行
TEL:0145-26-7871
FAX:0145-26-7733

●第2期レッスンの応募を開始します！

《実施期間》

令和4年8月22日(月)
～令和4年11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4年8月15日(月)
～令和4年8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) 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	11	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エアロビクス	18:30～19:10(40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 《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	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タータルトレーニング①	18:30～19:10(40分)	1F 健康 増進室	筋力・体幹トレーニングや有酸素運動、ストレッチをバ ランス良く取り入れた全身運動 《持ち物》タオル	
		⑧タータルトレーニング②	19:20～19:50(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	
金	12	⑨ソフトエアロビクス	10:00～10:30(30分)	1F 健康 増進室	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	
		⑩肩甲骨ストレッチ	10:35～10:55(20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	
		⑪モビバントレーニング	11:00～11:30(30分)			

【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

ひざや腰への負担が少ない

水中ウォーキング

始めませんか？

『水中ウォーキングは週2回で効果的 雨の日も楽しくできる』

水中運動は体力に自信のない人や、関節痛などで悩む人も効率的に体を鍛えることができ、転倒予防や、高血圧・肥満などの生活習慣病の改善、むくみ、腰痛や肩こりの解消などの期待が見込めます。

そして陸上での運動に比べ水の浮力により腰や膝への負担を減らせ、更に水の抵抗力を利用しながら体を動かすので運動量も多いスポーツです。



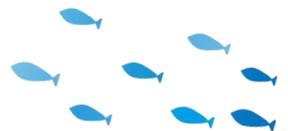
< プール一般開放時間 >

月	火	水	木	金	土
18:00～20:00	10:00～12:00	【レッスン】	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

🏊 厚真町内の方はプール(ウォーキング用)を無料でご利用頂けます。

🏊 プール用帽子・水着をご持参ください。

🏊 毎週水曜日 10:50～11:30に「水中ウォーキング」のレッスンを行っています。



お申込み・お問い合わせ先

総合ケアセンターゆくり 健康推進グループ

☎ TEL : 0145-26-7871

----- 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