

# ゆくりニュース

【第54号】令和4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4年11月28日(月)  
～令和5年3月17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11月14日(月)  
～令和4年11月25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、健康推進グループ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第3期レッスンの参加申し込みをする
- ②参加したい日に機能訓練室で受付(血圧測定など)をする
- ③レッスンに参加する



参加申し込みされた方は全てのレッスンに参加できます！

### 《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	13	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伸ばし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	14	③エアロピクス	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動く全身運動	
		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	4 (第1週)	⑦かんたんダンス	18:30～19:10(40分)	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ます	
		⑧ゆっくりストレッチ	19:20～19:50(30分)		体をゆっくり伸ばし1日の疲れをとります	
	10 (第2～5週)	⑨かんたんボクササイズ	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	
		⑩トータルトレーニング	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	15	⑪ソフトエアロピクス	10:00～10:30(30分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて様々なステップを踏む全身運動 《持ち物》タオル	
		⑫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 《持ち物》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	
		⑬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》ヨガマット(貸出用もあります)、タオル	

【共通の持ち物】①～④、⑦～⑬: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

❄️ これからの寒くなる時期、機能訓練室で ❄️

# 🍂 運動 はじめませんか？ 🍂

『機能訓練室ご利用について』 ※町民の方は無料でご利用頂けます。



- ① 初回は、現在のご自身の体のことを知るために体力測定（約1時間）を行います。まずはお電話でご予約をお願いします。（直接機能訓練室でもご予約受付ています）



- ② 2回目は、運動指導員が現在の体の悩み・運動の目的を伺い、体力測定の結果をもとにアドバイスをします。その後、体力・運動目的に合わせた運動メニューを作成し、効果的な運動方法を指導いたします。



- ③ 3回目は以降は、ご都合の良い日時に来室ください。作成した運動メニューをもとにご自身で運動を行って頂きます。都度必要に応じて指導員がアドバイスいたします。



『機能訓練室ご利用時間』 ※休館日は日曜・祝日です。

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

お申込み・お問い合わせ先

厚真町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

----- 切り取り線 -----

第3期レッスン申し込み用紙

～必要事項を記入し、健康推進グループ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