

『ゆくりニュース』

【第59号】令和5年11月
厚真町役場 住民課発行
☎ 26-7871

第3期レッスンプログラム（ゆくり・厚南児童会館） の参加申込受付中！！

【実施場所・期間】

総合ケアセンターゆくり 令和5年11月27日（月）～令和6年3月15日（金）
厚南児童会館（宮の森こども園隣） 毎週金曜日 ※裏面参照

【申込方法】

事前にお電話（☎26-7871）か、裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、機能訓練室または、住民課健康推進グループ窓口までお持ちください。

【参加方法】

◎ゆくり開催の場合

機能訓練室にて、レッスン開始30分前から受付（血圧測定等）し、レッスンに参加！

◎厚南児童会館開催の場合

厚南児童会館にて9時45分以降に受付（血圧測定等）し、レッスンに参加！

●レッスン内容

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	12	①チェアビクス	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F	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ゆったりストレッチ	10:50～11:30 (40分)		全身をゆっくり伸ばし、体の調子や柔軟性を高め、疲労回復に効果的なプログラム	
火	14	③エアロビクス	18:30～19:10 (40分)	健康 増進室	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)		肩甲骨ストレッチやピラティスを取り入れた筋力トレーニングプログラム	
水	14	⑤アクアビクス	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F	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)	プール	水の抵抗を利用しながら水中を歩く全身運動	
木	7	⑦ZUMBA(ズンバ) ※第1、3木曜日	18:30～19:20 (50分)	ゆくり 1F	アメリカ生まれの踊るフィットネス。どなたでも楽しく汗を流せるプログラム	
	8	⑧かんたんボクササイズ ※第2、4、5木曜日	18:30～19:10 (40分)		音楽に合わせてパンチとキックを取り入れた脂肪燃焼プログラム	
		⑨トータルトレーニング ※第2、4、5木曜日	19:20～19:50 (30分)		青竹踏みを取り入れた、筋力トレーニングプログラム	
金	14	⑩ソフトエアロビクス	10:00～10:30 (30分)	健康 増進室	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	
		⑪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	
		⑫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、様々な筋肉を鍛えます	

【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 ②④⑩⑫：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	レッスンのみ開催	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

『厚南児童会館 運動教室』

開催のお知らせ



- ・免疫力UP
- ・筋力UP
- ・脂肪燃焼
- ・冷えむくみ改善
- ・冬場の転倒予防

①「かんたんヨガ」

呼吸に合わせてながら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。

②「ZUMBA(ズンバ)」

アメリカ生まれのフィットネス。どなたでも楽しく汗をかけます。



開催日	令和5年12月15日(金)、22日(金) 令和6年 1月 5日(金)、12日(金) 19日(金)、26日(金) 令和6年 2月 2日(金)、 9日(金)、16日(金) 令和6年 3月 1日(金)、 8日(金)、15日(金)
開催時間	①10:00～10:30 ②10:40～11:20

◎場所：厚南児童会館 ※定員：20名

◎持ち物：運動靴(上靴)、飲み物、ヨガマット(貸出用マットがあるのでなくても大丈夫です。)

◎お申込み：事前にお電話か下記の申込用紙を窓口までお持ちください。

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：26-7871

切り取り線

第3期レッスン申込用紙

必要事項を記入のうえ、機能訓練室または、住民課健康推進グループ窓口までお持ちください。

参加者名 _____ (歳) 疾患名:(_____) 電話番号:(_____)

(ゆくり・厚南児童会館)

※「疾患名」は疾患のある方のみご記入ください