

ゆくりニュース

【第60号】令和6年3月
厚真町役場 住民課発行
☎ 26-7871

第1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6年4月1日（月）～令和6年8月2日（金）

厚南児童会館（宮の森こども園隣） 毎月最終金曜日

①4月26日 ②5月31日 ③6月28日 ④7月26日

【参加方法】 ※レッスン開始10分経過後からは、入室できませんのでご注意ください。

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レッスンに参加できます。

②レッスン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、レッスンに参加 ※受付はレッスン開始30分前（厚南児童会館は15分前）から開始します。

●レッスン内容

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	15	①チェアピクス	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)	健康 増進室	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	18	③エアロピクス	18:30～19:10 (40分)	ゆくり 1F	音楽に合わせて、様々なエアロピ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)	健康 増進室	肩甲骨ストレッチやピラティスを取り入れた筋カトレーニングプログラム	
水	18	⑤アクアピクス	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	8	⑦ZUMBA(ズンバ) ※第1、3週木曜日	18:30～19:20 (50分)	ゆくり 1F 健康 増進室	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	
	10	⑧かんたんボクササイズ ※第2、4、5週木曜日	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週木曜日	19:20～19:50 (30分)		青竹踏みを取り入れた、筋カトレーニングプログラム	
金	17	⑩ソフトエアロピクス	10:00～10:30 (30分)	健康 増進室	音楽に合わせて、様々なエアロピ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	
	4	⑬かんたんヨガ	18:30～19:00 (30分)	厚南児 童会館	呼吸に合わせて簡単なポーズをとって筋肉を鍛え、体と心の調子を整えます。	
		⑭ZUMBA(ズンバ)	19:00～19:30 (30分)		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	

【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 ⑬：ヨガマット(又は、大判のバスタオル)

●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

令和5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、快適にご利用していただけるよう、スタッフ一同取り組みますので、よろしくお願いいたします。

1 調査期間

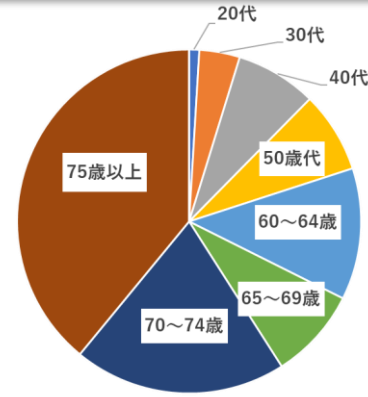
令和6年2月26日(月)～3月9日(土)

2 回答状況

アンケート回収数: 105枚

● 性別・年齢別内訳

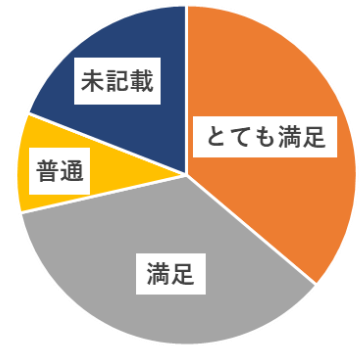
区分	～29歳	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上	未記入	合計
男性	0	3	3	1	4	2	3	11	0	27
女性	1	1	5	7	9	6	16	24	0	69
未記載	0	0	0	0	0	1	2	6	0	9
合計	1	4	8	8	13	9	21	41	0	105
前年度	1	3	7	11	11	9	13	31	0	86



3 機能訓練室・レスンプログラム・プール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	38	37	10	0	0	20	105
割合	33.3%	35.2%	9.5%	0%	0%	19.0%	100%
前年度	人数	41	27	13	0	5	86
	割合	47.7%	31.4%	15.1%	0%	0%	5.8%



4 意見・要望

◇壊れている機器(古くて直せないもの)もあるので少しずつ更新してほしい。



運動機器については、故障が生じた際は使用頻度に応じて随時修繕等の対応を行っております。また、町スポーツセンターにも同様の機器がありますので、使用のご検討をよろしくお願い致します。

◇レスンプログラムについて: レッスン回数やヨガを増やして欲しい。また、厚南地区で冬季夜間も実施してほしい。



レスンプログラムの回数や内容については、毎月の利用人数に応じてメニューを見直しております。また、厚南地区のレッスンについても利用人数に応じて実施時間を見直しており、今年度第1期レッスンにおいては、夜間の実施となっておりますので、たくさんのご参加お待ちしております。

切り取り線

第1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