

ゆくりニュース

【第64号】令和7年8月
厚真町役場 住民課発行
☎ 26-7871

●第2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7年8月18日(月)～令和7年11月14日(金)

厚南児童会館(宮の森こども園隣) **毎月最終水曜日**

①8月27日 ②9月24日 ③10月29日

【申込方法】

電話また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」または「住民課健康推進グループ」(☎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。

【参加方法】

◎ゆくり開催の場合

レッスン実施日に機能訓練室にて受付(血压測定等)し、レッスンに参加

※受付はレッスン開始30分前から開始します。

◎厚南児童会館開催の場合

厚南児童会館にて18時15分以降に受付(血压測定等)し、レッスンに参加

※18時30分を過ぎると入室できません。

●レッスン内容

曜日	回数	レッスン名	担当者	時間	会場	内容	強度	難度	定員
月	10	ソフトエアロビクス	大越	10:00～10:30 (30分)	ゆくり 1F 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プログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★★	★★	20名
		肩甲骨ストレッチ	大越	10:35～10:55 (20分)		肩甲骨周辺の筋肉をほぐす事で肩こり解消、猫背予防、脂肪燃焼に効果的なプログラム 【持ち物】ヨガマット(又は、大判のバスタオル)、飲み物、タオル	★	★	
		モビバントレーニング	大越	11:00～11:30 (30分)		モビバン(3輪式のゴムバンド)を使用し、様々な筋肉を鍛えるプログラム 【持ち物】ヨガマット(又は、大判のバスタオル)、飲み物、タオル	★	★	
		コアトレ	前田	18:30～19:10 (40分)		腹筋・体幹を鍛え、お腹周りのシェイプアップや姿勢改善に効果的なプログラム 【持ち物】ヨガマット(又は、大判のバスタオル)、飲み物、タオル	★★★★	★★	
火	12	エアロビクス	大越	18:30～19:10 (40分)	厚南 児童 会館	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プログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★★★★	★★★★	20名
		ワークアウト	大越	19:20～19:50 (30分)		「かんたんボクササイズ」「筋トレ」「肩甲骨ストレッチ」「ピラティス」「青竹」のいずれかを取り入れたプログラム 【持ち物】上靴、ヨガマット(又は、大判のバスタオル)、飲み物、タオル	★★	★	
水	3	ゆっくりプログラム	石崎	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F 健康 増進室	イスに座ったままできる優しい筋トレや体操・脳トレを取り入れた、生活筋力向上プログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★	★	20名
		かんたんエアロ	大越	18:30～19:10 (40分)		音楽に合わせて、全身を動かす有酸素運動プログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★★	★	
		ピラティス	大越	19:20～20:00 (40分)		インナーマッスルを鍛え、姿勢の改善やしなやかな体作りを目指すプログラム 【持ち物】ヨガマット(又は、大判のバスタオル)、飲み物、タオル	★★	★	
木	13	ZUMBA	大井	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 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★★★★	★★	20名
金	13	チェアピクス	前田	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F 健康 増進室	イスを使い、音楽に合わせて筋トレや体操・脳トレを取り入れたプログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★	★	20名
		ゆったりストレッチ	前田	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 【持ち物】ヨガマット(又は、大判のバスタオル)、飲み物、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 一般開放	プール内壁改修工事のため利用休止※ 工事期間(予定): 令和7年8月4日～令和7年10月31日					

※プール内壁改修工事のため利用休止となります。皆様にはご不便をおかけ致しますが、ご理解とご協力宜しくお願い申し上げます。利用再開の際は、掲示やホームページ等でお知らせします。

