

ゆくりニュース

【第65号】令和7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） 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11月25日（火）～令和8年3月13日（金）

厚南児童会館（宮の森こども園隣） 詳細は裏面参照

【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（血圧測定等）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。

●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	11	ソフトエアロビクス	大越	10:00～10:30 (30分)	ゆくり 1F 健康	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（貸出用もあります）、飲み物、タオル	★	★	
		モビバントレーニング	大越	11:00～11:30 (30分)	増進室	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（貸出用もあります）、飲み物、タオル	★	★	
		アクアビクス	齊藤 前田	18:30～19:20 (50分)	プール	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 【持ち物】水着、水泳帽子、飲み物、バスタオル	★★	★★	
火	13	かんたんエアロ	大越	10:00～10:40 (40分)	厚南 児童 会館	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	★★	★	25名
		かんたんワークアウト	大越	10:50～11:30 (40分)		「モビバントレーニング」「青竹踏み」「肩甲骨ストレッチ」「ピラティス」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（貸出用もあります）、飲み物、タオル	★	★	
	14	エアロビクス	大越	18:30～19:10 (40分)	ゆくり 1F 健康	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)	増進室	「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（貸出用もあります）、飲み物、タオル	★★	★			
水	13	健康水中運動	石崎	10:00～10:30 (30分)	プール	水中で簡単な筋トレや体操、脳トレを取り入れたプログラム 【持ち物】水着、水泳帽子、飲み物、バスタオル	★	★	20名
木	14	コアトレ	前田	18:30～19:20 (50分)	ゆくり 1F 健康	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（貸出用もあります）、飲み物、タオル	★★	★★	20名
金	14	チェアビクス	前田	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F 健康	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	★	★	
		ゆったりストレッチ	前田	10:50～11:30 (40分)		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 【持ち物】ヨガマット（貸出用もあります）、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	18:00～18:30	10:00～12:00	10:30～12:00	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

■プール休館日 令和7年11月16日（日）～令和7年11月21日（金）

令和7年12月21日（日）～令和8年1月4日（日）

令和8年3月15日（日）～令和8年3月22日（日）

かんたんエアロ
10:00~10:40



リズムに合わせて
エクササイズ!

厚南児童会館

運動教室

かんたん

ワークアウト

10:50~11:30

4つの中から
日替わりで!

- ・モビバントレーニング
- ・青竹踏み
- ・肩甲骨ストレッチ
- ・ピラティス



開催日程	令和7年	12月2日(火)、12月9日(火)、12月16日(火)
	令和8年	1月6日(火)、1月13日(火)、1月20日(火)、1月27日(火) 2月3日(火)、2月10日(火)、2月17日(火)、2月24日(火) 3月3日(火)、3月10日(火)

♡場所：厚南児童会館 ※9時45分以降に受付(血圧測定等)し、レッスンに参加! ※定員:25名
♡持ち物：運動靴(上靴)、飲み物、ヨガマット又は大判のバスタオル
♡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:0145-26-7871

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) 電話番号:(_____) 疾患名:(_____)

(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