

# ゆくりニュース

【第66号】令和8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） 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8年4月1日（水）～令和8年8月7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24日 ②5月29日 ③6月26日 ④7月31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

### 【参加方法】

全てのレッスンに  
参加できます。

#### ◎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。

#### ◎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（血圧測定等）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 | レッスン名      | 担当者 | 時間                   | 会場               | 内容  | 強度   | 難度   | 定員  |
|----|------------|-----|----------------------|------------------|---|------|------|-----|
| 月  | ソフトエアロビクス  | 大越  | 10:00～10:30<br>(30分) | 福祉センター1階<br>大集会室 | 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<br>【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<br>(20分) | 福祉センター1階<br>大集会室 | 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<br>【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<br>(30分) | 福祉センター1階<br>大集会室 | 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<br>【持ち物】ヨガマット（貸出用もあります）、飲み物、タオル                            | ★    | ★    |     |
| 火  | エアロビクス     | 大越  | 18:30～19:10<br>(40分) | 福祉センター1階<br>大集会室 | 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<br>【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<br>(30分) | 福祉センター1階<br>大集会室 | 「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<br>取り入れたプログラム<br>【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  | コアトレ       | 前田  | 18:30～19:20<br>(50分) | 福祉センター1階<br>大集会室 | 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<br>【持ち物】ヨガマット（貸出用もあります）、飲み物、タオル                          | ★★   | ★★   |     |
| 木  | 健康水中運動     | 前田  | 10:00～10:35<br>(35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<br>【持ち物】水着、水泳帽子、飲み物、バスタオル   | ★    | ★    | 12名 |
|    | アクアビクス     | 前田  | 10:45～11:30<br>(45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<br>【持ち物】水着、水泳帽子、飲み物、バスタオル  | ★★   | ★★   |     |
| 金  | チェアビクス     | 前田  | 10:00～10:40<br>(40分) | 福祉センター1階<br>和室   | 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<br>【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<br>(40分) | 福祉センター1階<br>和室   | 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<br>【持ち物】ヨガマット（貸出用もあります）、飲み物、タオル                         | ★    | ★    |     |
|    | スッキリ脂肪燃焼   | 前田  | 18:30～19:10<br>(40分) | 厚南児童会館           | 脂肪燃焼を目的に、音楽に合わせて全身を動かしてしっかり汗を流すプログラム<br>【持ち物】上靴、飲み物、タオル                                       | ★★★★ | ★    |     |
|    | 青竹&ストレッチ   | 前田  | 19:20～20:00<br>(40分) | 厚南児童会館           | 青竹を使った体ほぐしやストレッチを行うプログラム<br>【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<br>17:00～20:00 | 9:00～20:00  | 9:00～20:00  | 9:00～13:00<br>17:00～20:00 | 9:00～20:00  |
| プール<br>一般開放 | 18:00～19:30 | 10:00～12:00               | 10:00～12:00 | 11:30～12:00 | 13:30～15:30               | 10:00～12:00 |

※プールレッスンプログラム変更に伴い、月・水・木曜日のプール一般開放時間を変更させていただいております。

■プール休館日 8月9日（日）～8月15日（土）

# 令和7年度 アンケート調査結果概要

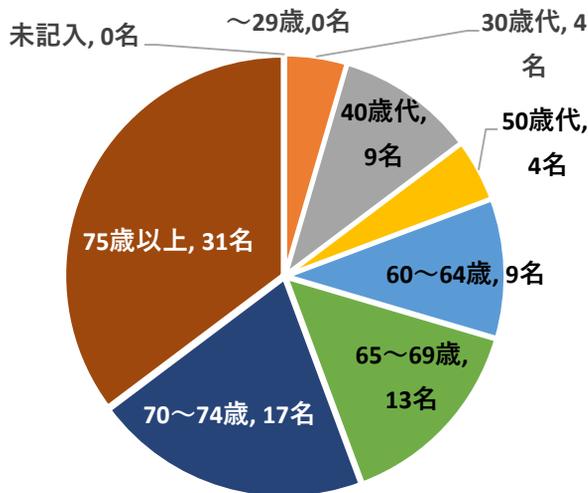
利用者の皆さんにアンケート調査を実施しましたので、結果の概要やご意見をお知らせします。今後も皆さんに、快適にご利用していただけるよう、スタッフ一同取り組みますので、よろしくお願いします。

## 1 調査期間

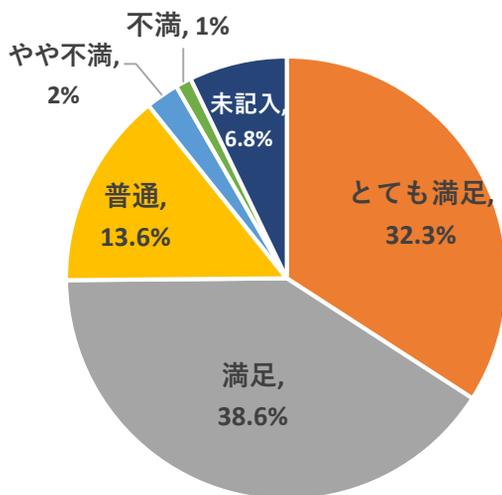
令和8年1月13日(火)～2月7日(土)

## 2 回答状況・利用満足度 アンケート回収数：88名

### 回答者年齢別内訳



### 機能訓練室・レッスン 利用満足度内訳



## 3 意見・要望

◇スタッフさんの対応が良く、楽しく運動できています。壊れた器具については、更新してもらえると嬉しいです。



温かいお言葉をいただき、職員一同大変励みになっております。これからも皆様に気持ちよくご利用いただけるよう、明るく丁寧なサポートを心がけてまいります。また、器具の不具合につきまして、ご不便をおかけし申し訳ございません。いただいたご意見を真摯に受け止め、故障箇所の修繕や新しい器具への更新に向けた検討を早急に進めてまいります。

◇ZUMBAを再開してほしい。運動が苦手な人でも楽しくできるレッスン・メニュー(夜)を作ってほしい。



レッスンのリクエスト、ありがとうございます。大変人気のあった「ZUMBA」ですが、現在、指導可能なインストラクターが不在となっており、誠に残念ながらすぐに再開することが難しい状況です。楽しみにしてくださっている皆様には申し訳ございませんが、将来的に指導体制が整いましたら、改めて検討させていただきます。また、夜の時間帯に楽しく体を動かしたいというご要望、とても嬉しく思います。皆様と一緒に楽しめる「夜間の初心者向けミニレッスン」などの開催につきましても、いただいたご意見を参考に、今後の実施を前向きに検討してまいります。

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