

ゆくりニュース

【第67号】令和8年8月
厚真町役場 住民課発行
☎ 26-7871

●第2期LESSONプログラム（福祉センター・厚南児童会館） 参加申込受付中！！

【実施場所・期間】

総合福祉センター 令和8年8月17日(月)～令和8年11月13日(金)

厚南児童会館(宮の森こども園隣) 月1回 木曜日開催

①8月20日 ②9月24日 ③10月29日 ※申込された方は
全てのレッスンに
参加できます。

【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

【参加方法】

◎総合福祉センター開催の場合

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。

●LESSON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)	福祉セ ンター 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 【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	★	★	
	モビパントレーニング	大越	11:00～11:20 (20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(貸出用もあります)、飲み物、タオル	★	★	
火 11	エアロビクス	大越	18:30～19:10 (40分)	福祉セ ンター 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 【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(貸出用もあります)、飲み物、タオル	★★	★★	
new 水 12	コアトレベーシック	前田	18:30～19:00 (30分)	福祉セ ンター 大集会 室	腹圧を意識して腰痛予防・姿勢改善を目指す、初心者向け体幹・腹筋トレーニングプログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★	★	20名
	コアトレチャレンジ	前田	19:10～19:40 (30分)		腹筋・体幹を鍛え、お腹周りのシェイプアップ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	★★	★★	
木 13	健康水中運動	前田	10:00～10:35 (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 【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 (45分)		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プログラム 【持ち物】水着、水泳帽子、飲み物、バスタオル	★★	★★	
	RHYTHM (リミックス)	斉藤	18:30～19:10 (40分)		「リズムミックス」の略称で、様々な音楽ジャンルを使って、楽しく踊るプログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★	★	15名
new	かんたんヨガ	斉藤	19:20～20:00 (40分)	厚南児 童会館	簡単なヨガの動きを取り入れ、痛みの軽減・予防を目的としたプログラム 【持ち物】ヨガマット(貸出用もあります)、飲み物、タオル	★	★	
金 13	チェアビクス	前田	10:00～10:40 (40分)	福祉セ ンター 大集会 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(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	18:00～19:30	10:00～12:00	10:00～12:00	11:30～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

■プール休館日 8月9日(日)～8月16日(日)

第2期新レッスンのご紹介！

毎週水曜 18:30 ～ 19:00

レッスン名

コアトレ-ベーシック-



初心者向けの体幹・腹筋トレーニング！

腹圧の入れ方を中心に、腰痛予防・姿勢改善を行います

厚南児童会館 8/20、9/24、10/29

18:30 ～ 19:10

レッスン名

RHYTHM (リミックス)



「リズムミックス」の略称で、様々な音楽ジャンルを使って楽しく簡単に踊る新プログラム！

厚南児童会館 8/20、9/24、10/29

19:20 ～ 20:00

レッスン名

かんたんヨガ



簡単なヨガの動きを取り入れ、体の柔軟性を向上させ、痛みの軽減・予防を目的としたプログラム！

第2期レッスン名・時間変更

月曜日 モビバントレーニング 11:00～11:20

水曜日 コアトレ-チャレンジ- 19:10～19:40

お申込み
お問い合わせ先

総合ケアセンターゆくり
健康推進グループ

☎ TEL: 0145-26-7871

切り取り線

第2期レッスン申し込み用紙

～必要事項を記入のうえ、窓口まで持参してください～

参加者名① (歳) 疾患名: () 電話番号: ()
② (歳) 疾患名: () 電話番号: ()
③ (歳) 疾患名: () 電話番号: ()

※「疾患名」は疾患のある方のみご記入ください