ゆくりニュース

【第68号】令和8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8年11月24日（火）～令和9年3月12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）	大集会室 福祉センター	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	11:00～11:20（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	13	チェアビクス	前田	10:00～10:40（40分）	児童会館 厚南	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）		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	★	★	
		エアロビクス	大越	18:30～19:10（40分）	大集会室 福祉センター	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	★ ★★	★ ★★	
		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	★★	★★	
水	14	コアトレ-ベーシック-	前田	18:30～19:00（30分）		ストレッチや体幹トレーニングを通して、腰痛予防・姿勢改善を目指す初心者向けプログラム 【持ち物】上靴、飲み物、タオル	★	★	
		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	★★	★★	
金	14	チェアビクス	前田	10:00～10:40（40分）	大集会室 福祉センター	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 令和8年11月15日（日）～令和8年11月20日（金）
令和8年12月20日（日）～令和9年 1月 4日（月）
令和9年 3月14日（月）～令和9年 3月19日（金）

厚南児童会館
運動教室

誰でも参加OK！

冬の運動不足解消に…
毎週火曜日開催！

チェアビクス



ゆったりストレッチ♪



10：00～10：40　｜　10：50～11：30

2026/11/24(火)
10時からスタート！

開催日程	令和8年	11月24日（火）、12月1日（火）、12月8日（火）、12月15日（火）
	令和9年	1月5日（火）、1月12日（火）、1月19日（火）、1月26日（火） 2月2日（火）、2月9日（火）、2月16日（火） 3月2日（火）、3月9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：20名**
♡持ち物：運動靴(上靴)、飲み物、タオル、ヨガマット（貸出あり）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