



通信

運動教室予定表  
イベントのお知らせ

営業時間 10:00~21:00(最終受付 20:00)  
問い合わせ先: 甲奴健康づくりセンターゆげんき  
電話 0847-67-5019 FAX 0847-67-2019

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20 やさしいヨガ ※ 19:00~20:00	4 水中ウォーキング 14:30~15:00	5	6 機能改善水中体操 14:30~15:30	7 ピラティス ※ 10:30~11:30 ゴルフがうまくなる 体の使い方講座 ※ 14:00~15:30
8	9 休館日	10 ※ピラティス予約日 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	11 水中ウォーキング 14:30~15:00	12	13 機能改善水中体操 14:30~15:30	14 ピラティス ※ 10:30~11:30
15	16 休館日	17 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20 やさしいヨガ ※ 19:00~20:00	18 水中ウォーキング 14:30~15:00	19	20	21 ピラティス ※ 10:30~11:30
22	23 休館日	24 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	25 水中ウォーキング 14:30~15:00	26	27 機能改善水中体操 14:30~15:30	28 ピラティス ※ 10:30~11:30
29	30 休館日	31 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20				

※は予約制です。  
ゆげんき受付または  
お電話で予約できます

☆水中運動オープン講座	※オープン講座なので予約・定員等はありません。お気軽にご参加ください。
機能改善水中体操	からだ本来の機能を取り戻し動きやすい身体をつくります。
水中ウォーキング	関節に負担が少なく歩けます。基本的な歩き方をお伝えします。
☆運動教室	※教室により20分～1時間くらい（定員15名～25名程度）
ピラティス	インナーマッスルを鍛えます。正しい姿勢を身につけたい方や肩こり、腰痛改善におすすめです。
やさしいヨガ	呼吸を整えながら基本のポーズをゆったりと行います。体が硬い方や初めての方でも大丈夫です。
からだほぐし	ボールなどを使い、動かしやすい身体を作ります。これから運動を始めたい方にもおすすめです。
ベーシックセブン	ストレッチポールを使って肩、背中まわりの筋肉をゆるめます。肩こり改善に効果的です。



## 制服のリユース



ゆげんきではご家庭で着られなくなった制服を必要とされる方へおゆずりするリユース(再利用)を行っています。必要のないご家庭はご協力ください。

**必要とされているものがあれば  
どうぞご利用してください。**



応募多数の場合は先着とさせていただきます。

うえんだ まさこ  
**宇円田 昌子プロ**

**90分500円**

### ゴルフがうまくなる 体の使い方講座

**3月7日(土)14:00～15:30**

会場 ゆげんき多目的室  
定員 30名(要予約)  
予約方法 電話または、ゆげんき受付にて随時受付いたします  
持ち物 必要な方はメモをお持ちください



### 道路改良工事のお知らせ

県道吉舎油木線改良工事に伴い、ゆげんきへの出入り口、駐車場の位置が変更になります。(予定期間 令和8年3月～令和13年3月頃)  
ご迷惑をお掛けしますがご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

