

日	月	火	水	木	金	土
※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			1 水中ウォーキング 14:30～15:00	2	3 機能改善水中体操 14:30～15:30	4 ピラティス ※ 10:30～11:30
5	6 休館日	7 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	8 水中ウォーキング 14:30～15:00	9	10 ※ピラティス予約日 機能改善水中体操 14:30～15:30	11 ピラティス ※ 10:30～11:30
12	13 休館日	14 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	15 水中ウォーキング 14:30～15:00	16	17 機能改善水中体操 14:30～15:30	18 ピラティス ※ 10:30～11:30
19	20	21 休館日	22 水中ウォーキング 14:30～15:00	23	24 機能改善水中体操 14:30～15:30	25 ピラティス ※ 10:30～11:30
26	27 休館日	28 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	29 水中ウォーキング 14:30～15:00	30	31 機能改善水中体操 14:30～15:30	 三次市甲奴健康づくりセンター

☆運動教室		※教室により20分～1時間くらい（定員10名～20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。体の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勧めです。	
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。	

プール教室に参加してみよう！！

脂肪を燃焼したい方
定期的に運動をしたい方におススメです



毎週 水曜日 **水中ウォーキング**
14:30～15:00

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。

みんなで楽しく
歩きましょう！



毎週 金曜日 **機能改善水中体操**
14:30～15:30

からだ本来の機能を取り戻し
動きやすい身体をつくれます。

- ・水着と水泳キャップをご持参ください。
- ・教室に参加される場合は時間までにプールにお集まりください。

転ばぬ先の「げんきの素」

できるだけ元気でいて、慣れた家や友人たちと
楽しく暮らしたいもの。今から先を見据えて、
みんなで楽しく、学んでみませんか？
肩の凝らない楽しい講座です。
★どなたでもご参加いただけます★

日 時 8月21日(金)

10:00～12:00

内 容 元気な体は日ごろのケアで
～食事、運動～

※ 日ごろの食事のコツ&運動の実技
講 師 三次市 健康推進課
岡田管理栄養士
政倉運動指導士



主催:こうぬ健康づくり
推進プロジェクト