



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

10月

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	2 機能改善水中体操 14:30～15:30	3 ピラティス ※ 10:30～11:30
4	5 休館日	6 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	7 水中ウォーキング 14:30～15:00	8	9 機能改善水中体操 14:30～15:30	10 ※ピラティス予約日
11	12	13 休館日	14 水中ウォーキング 14:30～15:00	15	16 機能改善水中体操 14:30～15:30 元気の素 10:00～11:30	17
18	19 休館日	20 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	21 水中ウォーキング 14:30～15:00	22	23 機能改善水中体操 14:30～15:30	24 ピラティス ※ 10:30～11:30
25	26 休館日	27 ベーシックセブン 14:30～14:50 からだほぐし 15:00～15:20	28 水中ウォーキング 14:30～15:00	29	30 機能改善水中体操 14:30～15:30	31 ピラティス ※ 10:30～11:30

☆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れます。
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。

やさしいヨガ教室

第1・3火曜日
19:00～20:00

講 師 佐々木 ユカ先生
定 員 25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
参 加 費 受講料300円
(別途施設使用料が必要です)



初心者の方でも自分のペースで楽しめるヨガ教室です！男女問わず、参加しています！

ベーシックセブン

毎週火曜日
14:30～14:50

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。



からだほぐし

毎週火曜日
15:00～15:20

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。



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。

日 時 11月27日(金)
10:00～11:30

内 容 音楽で脳トレ
音楽を通して、
脳の活性化！
和やかに楽しく！

講 師 大前 みどりさん

★どなたでもご参加いただけます★



主催：こうぬ健康づくり推進プロジェクト