

運動ワンポイントアドバイスのご案内

普段運動をしていて、「運動の方法が分からない」「もっと効果が出る運動方法はないかな？」と思うことはありませんか？

運動の専門家である**健康運動実践指導者**が、効果的な床運動・水中運動の実施方法について実技を交えてアドバイスを行います。

有酸素運動

ストレッチ運動

筋力トレーニング



実施内容・場所

床運動


- ＜対象者＞18歳以上の方
- ＜実施時間＞1回30分
- ＜実施場所＞1階 機能訓練室
- ☆運動のできる服装でご参加ください

水中運動

- ＜対象者＞18歳以上の方
- ＜実施時間＞1回30分
- ＜実施場所＞第1プール
- ☆水泳帽、水着に着替えてご参加ください

流水運動

- ☆水の抵抗を利用した運動。コースを二つに分けて実施いたします。
- ☆水泳帽、水着に着替えてご参加ください。

コース名	いきいきコース	ゆったりコース
対象者	18歳以上で、体力に自信がない方や、足腰の衰えを感じる方 	① 身体障害者手帳所持者、療育手帳、精神保健福祉手帳所持者 ② 要介護認定「要支援」の人 <u>①②のいずれも、集団の助言指導に参加できる人とその介助者。</u> ※①の手帳所持者のみで参加できる場合もあります。詳しくはお問い合わせください。
運動強度	やや弱め	かなり弱め
実施場所	第2プール（専用使用が入っている場合は、第1プール）	

実施日

裏面の実施日カレンダーをご参照下さい

料金

無料（別途施設利用料が必要です）

参加方法

1階総合受付にてご予約ください。（当日予約可）

※申し込み状況や施設の混雑状況により、ご参加いただけない場合もあります。

実施日カレンダー

実施時間 ※7月・8月はプールが混雑する為、水中運動を午後と夜に実施いたします。

午前/ 11時30分~12時、午後/15時30分~16時、夜/ 19時30分~20時

平成29年7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4 午前/流水(ゆったり) 午後/水中※	5 夜/水中	6 午前/床	7	8
9	10 休館日	11 午後/水中※	12 夜/水中	13 午前/床 夜/床	14	15
16	17	18 休館日	19 夜/水中	20 午前/床	21	22
23	24 休館日	25 午前/流水(いきいき)	26	27	28	29
30 午前/床	31 休館日	午後/水中※		夜/床		

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 午前/流水(ゆったり)	2 夜/水中	3 午前/床 夜/床	4	5
6	7 休館日	8 午後/水中※	9 夜/水中	10	11	12
13	14 休館日	15	16	17 午前/床 夜/床	18	19
20	21 休館日	22 午後/水中※	23 夜/水中	24 午前/床	25	26
27 午前/床	28 休館日	29 午前/流水(いきいき) 午後/水中※	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 午前/水中	2
3	4 休館日	5 午前/流水(ゆったり)	6 夜/水中	7	8 午前/水中	9
10	11 休館日	12	13	14 午前/床 夜/床	15 午前/水中	16
17	18	19 休館日	20 夜/水中	21 午前/床	22	23
24 午前/水中	25 休館日	26 午前/流水(いきいき)	27	28 午前/床 夜/床	29	30