

# 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

午前/11時30分～12時、夜/19時30分～20時

## 平成30年1月

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

## 2月

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

## 3月

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

