

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。7月から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（以前と同様の内容です）	新設 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 ※11月17日は都合により、床運動を午後に実施いたします。

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

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

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

