

# 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**健康運動指導士**または**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

筋力トレーニング



## 実施内容・場所

### 床運動

＜対象者＞18歳以上の人

＜実施場所＞ヘルスプラザ 2階 軽運動室

＜実施時間＞1回30分


☆運動のできる服装でご参加ください

※定員を15名とさせていただきますので、ご了承ください。

### 水中運動

運動強度別に3つのコースを設定しています。

※定員を10名（ゆったりコースのみ5名とさせていただきますのでご了承ください。）

コース名	がんばるコース	マイペースコース	ゆったりコース
対象者	18歳以上で、 体力に自信がある人 	18歳以上の人	18歳以上で、以下に当てはまる人 ① 身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかの所持者 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。 ※ ①②以外でも、運動機能の低下により、立つ・歩く等の日常生活動作に介助が必要な人は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	やや強め	普通	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)	第1プール	第2プール (専用使用が入っている場合は、第1プール)
備考	いずれのコースも、1回30分。水泳帽、水着に着替えてご参加ください		

### 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。（当日予約のみ）

※災害・感染症等により、中止させていただく場合があります。

# 実施日カレンダー

実施時間：午前/9時45分～10時15分、夜/19時20分～19時50分

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

令和6年2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 午前/床	2	3
4	5 休館日	6	7 午前/水中 (ゆったり)	8	9	10
11	12	13 休館日	14 午前/水中 (がんばる)	15	16 夜/水中 (マイペース)	17
18	19 休館日	20 午前/水中 (マイペース)	21	22	23	24
25	26 休館日	27 夜/床	28	29		

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

