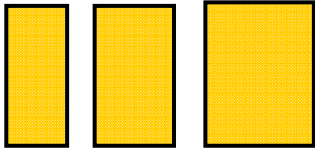
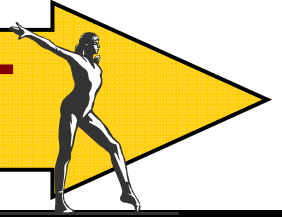


健康講座のご案内

自由参加型教室ですので、どなたでも参加できます。※申込は不要です。



日程表は裏面です



- ◎当日は動きやすい服装と体育館履きを持参して、直接会場にお越しください。
- ◎受付簿に登録番号と氏名を記入してください。

健康体操

【月・火・水・木・金】

体操を通じて、柔軟性・バランス感覚・筋力・持久力の向上を目指します。都合の良い時間、曜日で参加できます。

※定員超過の場合は入場制限致しますのでご了承下さい。

太極拳

ゆっくりとした太極拳、気功の基礎です。

脳トレ体操

楽しくからだを動かしながら脳をイキイキと元気にする体操です。

レクダンス

歌謡曲などに合わせて振りを付け、みんなでダンスをします。

ゲートボール

指導員とゲームで楽しめます。※雨天の場合、その週の木曜日に延期

卓球アドバイスデー

卓球指導員のアドバイスが受けられます。

注意事項

- 体操をする前に血圧を測定し、出席簿に記入して下さい。(測定結果や心身の状況により、ご参加いただけない場合があります。)
- 出席簿には名前をフルネームでご記入ください。
- 開始時間の5分前までに体育室にお入り下さい。(開始後の入場は出来ませんのでご注意願います。)
- 服装は、綿素材で動きやすいTシャツ&スエットパンツまたはトレーニングウェアを着用ください。
- 履物は、ゴム底の物が適しています。運動靴や上履きなどを履いてご参加ください。
- 汗拭きタオルご持参してください。
- 熱中症・脱水症を防ぐため、水筒・ペットボトルなどをご持参ください。
- 持病等がお有りの方は、医師にご相談の上、ご参加ください。
- 体育室全体を使用する為、見学のみのご入場は出来ません。



※皆さまの健康と安全を守るため、上記のルールを必ずお守り下さい。



健康講座日程表



難易度表（ご自身にあった講座選びの参考になさってください）

★★★…体力に自信のある方向け ★★…一般の方向け
 ★…体力に自身のない方向け ※感じ方は個人差があります。

講座名	曜日	時間	講師	場所	難易度	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
健康体操	リズム & ヨガストレッチ	月	1:30~2:30	渡辺	体育室	★★★	1	5	3	7	4	4
							15	12	17	21	18	11
							29	26	/	28	/	25
	体カアップ エアロビクス 教室	火	10:30~11:30	川上	体育室	★★★	2	6	4	8	5	5
							16	13	18	22	19	12
							30	27	/	29	/	26
	いきいき 体操教室	水	1:30~2:30	塩見	体育室	★★★	3	7	5	9	6	6
							17	14	12	23	20	13
							31	28	/	30	/	27
	ストレッチ & リズム体操	木	10:30~11:30	上條	体育室	★★★	4	1	6	10	7	7
							18	8	13	24	21	14
							/	15	/	31	/	28
リフレッシュ 体操& ストレッチ	金	1:30~2:30	加藤	体育室	★★★	5	2	7	11	1	8	
						19	9	14	25	8	15	
						/	16	/	/	22	29	
太極拳	金	10:00~11:30	佐藤	体育室	★	5	2	7	18	1	/	
						19	16	/	/	15	/	
脳トレ体操	金	10:00~11:30	堀内	体育室	★★★	12	9	14	11	22	8	
						26	/	/	25	/	/	
レクダンス	土	10:00~11:30	黒崎(守) 黒崎(秀)	体育室	★★★	6	10	1	12	2	9	
						13	24	8	19	9	16	
						20	/	15	26	16	23	
ゲートボール	火	9:30~11:00	江東区 ゲートボ- ル連盟	屋上	★	/	6	/	8	5	/	
						/	13	/	15	12	/	
						/	20	/	22	19	/	
卓球アドバイスデー	土	3:00~4:30	江東区 卓球連盟	体育室	★★★	13	10	8	12	/	/	
						/	24	/	26	/	/	

【8月25日更新】

※日程は都合により変更となる場合がございます。（月日よりや館内掲示でご確認ください）

※平成25年度（前期）の日程は3月にお知らせ予定です。