

洲原げんきプラザ 4月1日オープン

問 洲原げんきプラザ (☎36-0333) ID 1013152

北部生涯学習センター1階に新たな運動施設がオープンします。歩行や自転車運動ができる有酸素運動機器や各種筋力トレーニング機器を使用して、個々の体力や健康状態に応じた運動が行えます。

開館時間 9時30分～12時、13時～16時30分 (休水・日曜、年末年始)

【利用の流れ】

①げんき度測定

健康度や体力、理想的な運動量などを知ることができます。

①げんき度測定

時 金曜の午前 ※4月17日(月)から29日(土)までは毎日午前実施

内 問診、身体・体力測定

対 13歳以上の市民 (中学生は保護者同伴) **¥** 500円

申 電話または直接、洲原げんきプラザへ。

※げんき度測定のための利用可

②チャレンジ教室・エンジョイ教室

対 げんき度測定を受けた人

¥ ▶チャレンジ教室 (64歳以下) …5,000円

▶エンジョイ教室 (65歳以上) …4,000円

※受講開始日から3カ月間 (40回)

他 ▶見学可

▶医師・管理栄養士などの個別相談が受けられます。

申 電話または直接、洲原げんきプラザへ。

②チャレンジ教室・エンジョイ教室

目的に応じて、運動指導員と相談の上、トレーニングを行います。



教室を継続し、運動を習慣にしましょう！



集団運動教室 春コース

	教室	内容	運動強度	定員	春コース
①	癒しヨガ 	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	とてもやさしい	30人	5月22日～6月19日の月曜(全5回)
②	肩・腰・膝にやさしい運動教室	正しい歩き方、筋トレ、ストレッチなど、運動習慣のない人向けの総合的な運動を体験します。	やさしい	25人	5月24日～6月28日の水曜(全6回)

時間 10時～11時15分 場 総合健康センター

対 市内在住の人 (妊婦、心臓・脳血管疾患を発症もしくは手術後6カ月以内は参加不可)

持 上靴、タオル、飲み物、筆記具、動きやすい服装、ヨガマット (①のみ・お持ちの人)

申問 4月4日(火)8時30分から18日(火)17時15分までに市HP内申込フォーム、電話 (23-8877) または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

※年度内での複数教室の受講不可

他 ▶①②は秋コースでも開催予定

▶「かんたんエアロ」、「たのしく筋トレ～転ばぬ先の筋トレ～」は秋・冬コースに開催予定。詳しくは、7月15日号 (秋コース)、11月15日号 (冬コース) に掲載します。

▶カンガルーマークがある教室は、1歳以上の未就学児をお預かりします (定員あり)。

ID 1003388