

日	月	火	水	木	金	土
		1 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20 やさしいヨガ ※ 19:00~20:00	2 水中ウォーキング 14:30~15:00	3	4 機能改善水中体操 14:30~15:30	5 ピラティス ※ 10:30~11:30
6	7	8	9	10 ※ピラティス予約日	11	12
← 保守点検につき休館 →						
13	14 休館日	15 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20 やさしいヨガ ※ 19:00~20:00	16 水中ウォーキング 14:30~15:00	17	18 機能改善水中体操 14:30~15:30	19 ピラティス ※ 10:30~11:30
20	21	22	23	24 休館日	25 機能改善水中体操 14:30~15:30	26 ピラティス ※ 10:30~11:30
27	28 休館日	29 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	30 水中ウォーキング 14:30~15:00	※は予約制です。 ゆげんき受付または お電話で予約できます		

「スポーツの秋到来！」

ゆげんきの運動教室で一緒にからだを動かしましょう

フールの運動教室

毎週
水曜日

水中ウォーキング

14:30～15:00

関節に負担が少なく歩けます。
基本的な歩き方をお伝えします。



毎週
金曜日

機能改善水中体操

14:30～15:30

からだ本来の機能を取り戻し
動きやすい身体をつくれます。



第1,3
火曜日

やさしいヨガ

19:00～20:00

呼吸を整えながら基本のポーズを
ゆったりと行います。
体が硬い方や初めての方でも
大丈夫です。

※要予約：随時受付

受講料：別途300円



毎週
土曜日

ピラティス

10:30～11:30

インナーマッスルを鍛えます。
正しい姿勢を身につけたい方や
肩こり、腰痛改善におすすめです。

※要予約：毎月10日から

翌月分の受付

受講料：別途300円



からだほぐし

ボールなどを使い、動きやすい身体を作ります。

ベーシックセブン

ストレッチポールを使って肩、背中まわりの筋肉をゆるめます。

転ばぬ先の 「げんきの素」

10月16日(金)

10:00～11:30

できるだけ元気でいて、住み慣れた
家や友人たちと楽しく暮らしたいもの。

今から先を見据えて、みんなで
楽しく、学んでみませんか？

肩の凝らない楽しい講座です。

内容

- ・具体的な介護の仕方
- ・介護用品など

講師

三次市社会福祉協議会
平林課長補佐



★どなたでもご参加いただけます★

主催：こうめ健康づくり推進プロジェクト