

ヘルシーなメール便



ヘルシープラザの探検をすることになった3人、
まずは・・・トレーニング室について、スタッフのエアロ君
に聞いてみよう♪



トレーニング風景は
こんな感じだよ(´▽`) /



- 何歳から使えるの？
- 高校生以上の人が使えますよ！
- いつ行ってもいいの？
- 初めての人には説明（ビギナー指導）をするよ！！
- トレーニングメニューを作ってもらえるの？
- はい！希望者には作成しますよ！



★トレーニング室プログラム★

曜日	10:30	13:30	15:30	19:00
火		○		★
水	○			
木		★		★
金			○	
土		○		★
日	○	★		
月		休館日		

- 〈★〉ビギナー指導：初めて利用される方に、施設やマシンの説明を行います。
10分前までにお越しください。
- 〈○〉フィットネス：リズム体操やストレッチをトレーナーが指導します。

★9月～12月の教室開催!!★

教室名	開催日	時間	定員
リフレッシュエアロ	9月30日～12月2日 毎週木曜日	9:30～11:00	40人
ウォーキングエアロ	9月28日～12月7日 毎週火曜日 (11月23日を除く。)	19:30～20:45	40人
健いきいき健康体操	ゆったりクラス	10月1日～12月10日 毎週金曜日 (11月5日を除く。)	9:30～11:00 10人
	はつらつクラス	10月1日～12月10日 毎週金曜日 (11月5日を除く。)	13:30～15:00 40人
	はっするクラス	9月29日～12月8日 毎週水曜日 (11月3日を除く。)	13:30～15:00 40人

- 【ゆったりクラス】 運動未経験や運動方法が分からない方（介護保険で要介護・介護度1の認定を受けている方も可）
- 【はつらつクラス】 ふだんあまり体を動かしていない方
- 【はっするクラス】 ふだんから体を動かしている方

各教室共通事項

- 【対象】 16歳以上の方（いきいき健康体操については60歳以上）で心臓や血圧に支障のない方
- 【服装】 運動のしやすいもの、室内用運動靴
- 【参加料】 各教室3,000円（全10回分）
- 【申し込み】 参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

湯ったりコラム



9月になっても暑い日が続きますね。
食欲の秋、行楽の秋・・・と活動的になる一方で、夏の暑さや冷房で酷使されたカラダは悲鳴をあげていませんか？

元の体調に戻すには、
○規則正しい生活（睡眠、食事）
○適度な運動
○冷えの防止
が大切です。その中でもお風呂に入るときはシャワーだけでなく、湯舟にしっかりつかることで、血液循環を良くし、新陳代謝を活発にして、回復力を高めることができます。

暑くてお風呂が苦手・・・という方には、「ホットタオル」がオススメです。
うつ伏せに寝たら首、肩甲骨、腰、ふくらはぎ、足裏にホットタオルを置きます。何回か繰り返すとかなり気持ちいいですよ。

夏のカラダをONからOFFに切り替えて、秋の準備に入りましょう。

- 問い合わせ ヘルシープラザ（☎62-1333）
- 開館時間 9:00～21:00
- 9月の休館日 6・13・27日
- 10月分の団体利用受け付け
9月10日（金）9:00からヘルシープラザで受け付けます。料金を添えてお申し込みください。
※9:00の時点で重複の場合は抽選