

ヘルシーなメール便



いっしょいっしょ
なみちゃん
ケン坊

海が大好きな3人
ヘルシー丸に乗って、吉浜海岸にやってきました。

- 「あの建物は何に？」
- 「ヘルシープラザだって！」
- 「ちょっとのぞいてみよう」
- 「わ〜い 探検だ〜！」



ヘルシープラザ

< トレーニング室 >



器械がいっぱいあるよ！

< 多目的室 >



わしにもできそうじゃ！

< 体育室 >



わ〜広い！

★7月～9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	7月8日～9月16日 (8月12日を除く。)	毎週木曜日 9:30～11:00	40人	
ウォーキングエアロ	7月6日～9月14日 (8月3日を除く。)	毎週火曜日 19:30～20:45	40人	
健いきいき 健康体操	ゆったりクラス	7月9日～9月17日 (8月13日を除く。)	毎週金曜日 9:30～11:00	10人
	はつらつクラス	7月9日～9月17日 (8月13日を除く。)	毎週金曜日 13:30～15:00	40人
	はっするクラス	7月7日～9月15日 (8月11日を除く。)	毎週水曜日 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】各教室ごと3,000円(全10回分)

【申込み】参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

★夏休みジュニアスポーツプログラム(小学生)★

【日時】7月27日～8月24日の毎週火曜日

小学1～3年生 9:00～10:30

小学4～6年生 11:00～12:30

【持ち物】室内用運動靴、飲み物、タオル、着替えなど

【内容】ドッジボール、バドミントンなどのゲームを中心とした体力向上プログラム

【参加料】750円 【定員】40人(先着順)

【申込み】参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

※小学1～3年生は保護者の送迎をお願いします。

みんなも来てね



歯っぴーコラム



身体のバランスをとるための「歯」

6月と言えば…? 梅雨・あじさい・むし歯予防ですね!

今回は身体のバランスを保つポイントで、「歯」についてメールしま〜す!

好成績を残したスポーツ選手は、歯を大切にしているそうです。

皆さんも日常生活の中で

- 朝起き上がる時
- 滑りやすい雨や雪道を歩く時
- 電車やバスで急ブレーキがかかった時

こんな時、ついつい歯を食いしばってはいませんか?

このように日常の中で「歯を食いしばる」動作が繰り返されているのです。

むし歯に気をつけるだけではなく、ずれのないかみ合わせや、安定してかめる「力」も維持していきたいものですね…。

○問い合わせ ヘルシープラザ (☎62-1333)

○開館時間 9:00～21:00

○6月の休館日 7・14・21・28日

○7月分の団体利用受け付け

6月10日(木) 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