徳之島交流ひろば 「ほーらい館」健康づくり交流プログラム　2017年4月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	
10:00																							澤						10:00
10:30						うりたわっきゃ教室	竹下			元気いきいき教室	竹下							むいじらん教室	竹下			リフレッシュエアロ							10:30
11:00																													11:00
11:30																													11:30
12:00	休館日																												12:00
12:30																													12:30
13:00																													13:00
13:30						お腹・腕引き締め				ストレッチポール				貯筋運動				転倒予防				バランスボール							13:30
14:00							水泳ワンポイント				水中トレーニング			元気はつらつ教室	竹下					膝痛予防									14:00
14:30																													14:30
15:00																													15:00
15:30																													15:30
16:00																													16:00
16:30																													16:30
17:00																													17:00
17:30																													17:30
18:00																													18:00
18:30																													18:30
19:00																													19:00
19:30																													19:30
20:00																													20:00
20:30																													20:30
21:00																													21:00

無　・健康づくりプログラム（無料）

保　・包括支援センター事業（詳しくは保健センターにお問い合わせください）

◆健康づくり交流プログラム内容説明

・お腹・腕引き締め（30分）　お腹と腕の引き締めを目的としたクラスです
・貯筋運動（30分）　ゆっくりとした動きで筋力アップ＆シェイプアップ
・バランスボール（30分）　大きなボールを利用しての体幹のバランスを養う運動
・ストレッチポール（30分）　ポールを利用しての背骨のリラクゼーション
・転倒予防（30分）　脚・股関節周りの筋肉を鍛える運動です

・水泳ワンポイント（45分）　クロール・背泳ぎのポイントを練習するクラスです
・水中トレーニング　水の特性を利用した水中運動です
・SWIM練習（60分）　競技力アップ＋レベルアップを狙ったクラスです
・膝痛予防運動（30分）　脚の運動中心に行うクラスです

・うりたわっきゃ教室（60分）　伊仙町の方で65歳以上対象の軽い運動で体づくりを行います
・元気はつらつ教室（運動60分）　包括支援センター事業　登録者のみのご利用となります

・リフレッシュエアロ（60分）　エアロビクスダンスで全身をリフレッシュ・・・
・元気いきいき教室（運動60分）　包括支援センター事業　登録者のみのご利用となります
・むっじらん園芸教室（運動60分）　包括支援センター事業　登録者のみのご利用となります