

## ふれあい館 各種教室好評開催中

### ①「骨盤調整コンディショニング」

骨盤の歪みを調整し、ふだん使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです。

### ②「デトックス・ヨガ」

「ねじりのポーズ」で体内に溜まっている毒素を排出していきましょう！便秘や美肌にも効果UP。

### ③「らくらくストレッチ」

シンプルなストレッチは体を動かす基本です。運動不足にお悩みの方、何から始めたらよいのか不安な方は、ここから始めてみてはいかがでしょうか？ストレッチ後の体の軽さを実感してください！

### ④「かんたんステップ50」

ステップ台を使ったエクササイズです。音楽に乗りながら、ステップ台の昇降運動で、膝や腰に負担をかけずに健康・体力作りを目指したレッスンです。

初心者の方や体力に自信のない方でも自分のペースで安心し

てご参加いただけます。

### ⑤「やさしいヨガ」

呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

### ⑥「ピラティス」

ピラティスとは、ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。

筋肉強化、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。

### ■開催日時

①毎週火曜日、午前10時30分～11時40分(70分)

②毎週水曜日、午前10時30分～11時30分(60分)

③毎週木曜日、午後3時～4時(60分)

④毎週木曜日、午後6時40分～7時30分(50分)

※完全予約制

⑤毎週金曜日、午前10時30分～正午(90分)

⑥毎週金曜日、午後2時30分～3時30分(60分)

### ■開催場所

ふれあい館1階研修室、2階大広間

### ■受講費 700円/回

(ワンレッスン制)

すべての教室で使えるお得な共通回数券もあります。(有効期限は購入日から2か月間となります。原則、払い戻しはいたしません。ご注意ください。)

※1階受付 券売機でチケットをご購入ください。

※レッスン後にプラス100円で日帰り湯もご利用できます。

### ■対象

高校生以上(性別不問)

### ■定員

①③④⑥15名、②⑤20名

### ■持ち物

補給水・タオル・①④室内用運動シューズ

※ヨガを受講のお客様でヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。シューズは必要ありません。

※動きやすい服装でお越しください。

### ■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

## ふれあい館 プール営業時間変更について

今年度は、冬季期間も営業します。健康・体力作りに、ふれあい館温水プールをご利用ください。

11月から来年3月までの期間、次のように冬季営業時間に変更になります。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

・平日 正午～午後8時30分

・土日祝 午前10時～午後5時

※休館日

月曜日(祝日の場合は営業)・年末年始

### ■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

## オレンジカフェ「しもつけ茶屋」

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所であるオレンジカフェ「しもつけ茶屋」の11月と12月の開催日をお知らせします。

介護や認知症に関する相談をお受けすることもできますので、悩んでいる方はもちろん、興味のある方はぜひ一度足をお運びください。

### ■日時

11月6日(火)、14日(水)、22日(木)

12月4日(火)、12日(水)、20日(木)

午前10時～午後2時

### ■場所 南河内児童館1階

■参加費100円(飲み物代として)

### ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

