

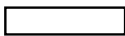
# 1月 山田市民体育館 ☆スポーツ教室 ☆

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会 (第1週目休講)	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 健康ストレッチ	9:30~10:30 かんたんエアロⅡ		9:30~10:30 シェイプアップ
	10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル (第1週目休講)	10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	10:45~11:45 健康ストレッチ	11:00~11:50 かんたんエアロ		
午後			13:30~15:00 リフレッシュ体操 (12日・19日・26日)	13:30~14:45 高齢者スポーツ (13日・20日・27日)	13:30~14:45 レクスポーツ	
			16:00~17:00 子ども体操 (12日・19日・26日)			
夜間			19:15~20:45 トレーニング室利用者 実技講習会		18:30~19:20 かんたんステップⅡ	
					19:35~20:35 かんたんエアロⅡ	

※開催時間や定員数に変更になる場合がございますので予めご了承ください。(ホームページに掲載します)

※施設利用の際は、マスク着用をお願い致します。

→『山田市民体育館』で検索



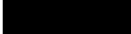
は、教室開始30分前から先着順受付の1日スポーツ教室です。予約の必要はありません。

直接来館してください。

参加料金: 大人1回150円・小中学生70円 (納められた参加料は、原則としてお返しいたしません。)

回数券はご利用いただけません。

\* 吹田市外在住の方は10割増し(ただし吹田市在勤・在学は市内料金)です。



は、予約制です。(受講希望日の前月1日(1月は5日)から先着順で予約可能。定員になり次第締め切ります。)

<休講のお知らせ>

※12月23日(木)から1月7日(金)までお休みです。  
※祝日は教室お休みです。(10日)

## ★その他 教室★ ※先着順

教室名	曜日/運動強度	時間	対象・定員	内容
高齢者スポーツ (1回150円)	木 ♥	13:30~14:45	65歳以上 60人	ストレッチ、軽スポーツ等を通して健康の維持増進を図ります。
リフレッシュ体操 (1回150円)	水 ♥♥	13:30~15:00	中学生以下除く 60人	ストレッチ、軽スポーツを通して、体力づくり及び、健康の維持増進を図ります。
子ども体操 (1回70円)	水 ♥♥	16:00~17:00	小学1~3年生 35人	いろいろな運動を通して楽しく体を動かし運動の楽しさを体験してもらいます。

### 《 運動強度 》

♥ 低い → ♥♥♥♥♥ 高い

### ★次回教室開催日のお知らせ★

親子体操(2/5~3/12まで) 幼児体操A(2/1~3/8まで) 幼児体操B(2/4~3/18まで)

注意事項

- ① 医師に運動を止められている方、体調不良の方の参加はご遠慮ください。
- ② 館内における負傷等については、応急処置のほかは責任を負いません。
- ③ 運動の出来る服装、必ず体育館シューズをご用意ください。
- ④ 小中学生が、午後6時以降の教室に参加する時は、保護者の同伴が必要となります。

☆1日スポーツ教室の内容は、裏面をご覧ください☆

山田市民体育館 6876-8855

# ★ 1日スポーツ教室プログラム内容 ★

## 《 運動強度 》

♡低い → ♡♡♡♡♡高い

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容	
健康ストレッチ	火	9:30~10:30	中学生以下除く	50人	♡	ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとした、初心者向けのクラスです。	
	水	9:30~10:30					
		10:45~11:45					
ストレッチ & ダンベル	月	10:30~11:30		25人	♡♡	ストレッチ体操を十分に行い、ダンベルまたは自体重で簡単な筋力トレーニングを行い、体を引き締めます。	
	火	10:45~11:45		50人			
レクスポーツ	金	13:30~14:45		60人	♡♡♡	準備運動後、レクリエーションスポーツ(卓球・パドミントン・ポンジテニス・ソフトバレーボール)を楽しむクラスです。 ※種目については体育館にお問い合わせください。	
シェイプアップ	土	9:30~10:30		40人	♡♡♡	準備運動の後、有酸素運動とダンベルまたは自体重で筋力トレーニングを行うクラスです。	
トレーニング室 利用者実技 講習会	月	10:00~11:30		5人	/	トレーニング室を正しく、安全に使用するための実技講習会です。登録証を発行します。 (受講希望日の前月1日から前日まで先着順で予約可能)	
	水	19:15~20:45					
	土	15:30~17:00					
かんたんエアロ	木	11:00~11:50	小学5年生以上	40人	♡♡♡	初めての方でも参加していただけるウォーキングレベルのクラスです。	
かんたん ステップⅡ	金	18:30~19:20		25人	♡♡	ステップ台だけ	基本ステップにバリエーションを加えた初級者、中級者向けのクラスです。
					♡♡♡	✦1段	
					♡♡♡♡	✦2段	
かんたんエアロⅡ	木	9:30~10:30	40人	♡♡♡	基本の動きにバリエーションを加えた中級者向けのクラスです。		
	金	19:35~20:35	25人				

プラステン  
**+10**で健康寿命<sup>※1</sup>をのばしましょう。

ふだんから元気からだを動かすことで  
糖尿病・心臓病・脳卒中・がん  
うつ病・認知症・ロコモ<sup>※2</sup>  
などになるリスクを下げるができます。  
例えば・・・今より**10分**多く  
毎日からだを動かしてみませんか？

※1「健康寿命」とは・・・？  
健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。  
※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは・・・？  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

## アクティブガイド

－健康づくりのための身体活動指針－

