

# <12月~1月> 山田市民体育館 ☆1日スポーツ教室☆

12月

月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18
10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:45~11:45 健康ストレッチ	9:30~10:30 かんたんエアロⅡ 11:00~11:50 かんたんエアロ	13:30~14:45 レクスポート	9:30~10:30 シェイプアップ
	15:45~16:45 幼児体操A	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	15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
20	21	22			
10:00~11:30 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:30~11:30 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:45~11:45 健康ストレッチ			
		19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会			
      					1月 8 9:30~10:30 シェイプアップ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
10	11	12	13	14	15
<b>祝日の為 お休み</b> 	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:45~11:45 ストレッチ&ダンベル	9:30~10:30 健康ストレッチ 10:45~11:45 健康ストレッチ 13:30~15:00 リフレッシュ体操 16:00~17:00 子ども体操 19:15~20:45 トレーニング室 利用者実技講習会	9:30~10:30 かんたんエアロⅡ 11:00~11:50 かんたんエアロ 13:30~14:45 高齢者スポーツ	13:30~14:45 レクスポート 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	9:30~10:30 シェイプアップ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
					

申し込み： 教室開始30分前から先着順

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。）

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

[現金のみで回数券はご利用できません。]

山田市民体育館 06-6876-8855

# ★ 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・バドミントン・ソングテニス・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きのクラスです。	
	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－



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省