

8月 南吹田市民体育館 ☆スポーツ教室☆

月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	
 8/5(月)～8/17(土) 休講期間			9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 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	9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 	
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	9:30～10:30 シェイプアップ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスports	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 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	9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう 	
	26	27	28	29	30	31
	休館日	9:30～10:30 シェイプアップ	9:30～10:20 かんたんエアロ 10:35～11:50 レクスports	9:30～10:30 ストレッチ&ダンベル 10:45～11:45 いきいき体操 19:00～19:50 ステップエクササイズ 19:15～20:45 トレーニング室利用者 実技講習会	9:30～10:20 かんたんステップ 10:35～11:35 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	9:30～10:45 トータルトレーニング 11:00～12:00 親子で遊ぼう

※開催時間や定員数に変更になる場合があります

お知らせ

- 午後の教室（コアタイムを含む）は全てお休みです。
- 8/5(月)～17(土) 夏の休講

◎教室開催に伴うご案内◎

○レクスportsに参加される方○

- マイラケットをお持ちの方は、ご持参いただきますようお願い致します。
- ラケットやボール等一人一つ使用する用具は教室終了までお一人でお使い下さい。ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。

☆詳細は窓口にてお問い合わせください☆

南吹田市民体育館 6386-7050

☆ 1日スポーツ教室プログラム内容 ☆

《 運動強度 》

低い 高い

令和6年度

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
シェイプアップ	火	9:30~10:30	中学生以下除く	60人		有酸素運動(ステップ・エアロビクス等)、筋カトレーニングを行い、均整のとれた身体づくりをめざします。
かんたんエアロ	水	9:30~10:20	小学5年生以上	100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(ジョギングは行いません)のクラスです。
レクスポーツ	水	10:35~11:50	中学生以下除く	50人		準備運動を行った後、レクリエーションスポーツ(バドミントン・卓球等)を楽しむクラスです。
ストレッチ & ダンベル	木	9:30~10:30	中学生以下除く	50人		準備運動を行った後、ダンベル等を使って筋カトレーニングを行い、身体を引き締めます。
いきいき体操	木	10:45~11:45	中学生以下除く	50人		ストレッチ体操、レクリエーションゲーム、軽スポーツ、軽い筋カトレーニングを行う初心者向けクラスです。
ステップエクササイズ	木	19:00~19:50	小学5年生以上	50人		ステップ台を使って基本のステップにバリエーションを加えた初中級者向けのクラスです。
かんたんステップ	金	9:30~10:20	小学5年生以上	50人		ステップ台を使って基本のステップを行う、初心者向けのクラスです。
トータルトレーニング	土	9:30~10:45	中学生以下除く	50人		有酸素運動を行い、その後ダンベルを使ったトレーニングで身体を引き締めます。
親子で遊ぼう ※3	土	11:00~12:00	3歳児から就学前の子どもと親	40組	/	ふれあい遊びやいろいろな道具を使って楽しく身体を動かし、親子でスキンシップを図ります。
トレーニング室利用者実技講習会	木・金 土	19:15~20:45 15:15~16:45	中学生以下除く	各5人 7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。1回の受講で登録証を発行します。予約制です。(受講希望日の前月1日から定員になるまで受け付けます。)

※3 親子で遊ぼう対象・・・3歳児～就学前の子どもとその親(平成30年4月2日～令和3年4月1日生まれ)

☆ 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: 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かねます。)

ただし吹田市外に在住の方は10割増し(吹田市内に在学・在勤は市内料金)となります。

※トレーニング室利用者実技講習会は予約制の教室です。受講希望日の前月1日から先着順で受付します。

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かねます。
- ③ 運動の出来る服装、体育館シューズをご用意ください。

プラステン

+10で健康寿命^{※1}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^{※2}

などになるリスクを下げるすることができます。

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