

★ 1月 無料運動教室 12月15日(木)朝9時より申込開始

教室名	日程	時間	対象	定員	内容	集合場所
ウォーキング教室	6日(金)・20日(金)	10:00～10:30	18歳以上	各回 10名	正しい歩き方を身に付けるためのウォーキング方法をご紹介します。	ライブラリー 正面 大階段前
ノルディックウォーク教室	11日(水)・25日(水)	14:00～14:40	18歳以上	各回 10名	ポールを使った歩き方やトレーニング、ストレッチの方法を紹介します。	
ランニング教室	7日(土) 21日(土)	19:00～19:40 10:00～10:40	18歳以上	各回 10名	ランニング初心者の方を対象にランニング方法をご紹介します。	
グラウンド・ゴルフ教室	12日(木)	11:00～11:40	概ね60歳以上	10名	ホールポストをめがけ、楽しくプレイします。	土の広場
健康遊具でレッツ運動	20日(金)	10:45～11:15	18歳以上	10名	公園の遊具を使ってストレッチやトレーニングを行います。	健康増進広場
親子キャッチボール教室	22日(日)	14:00～14:40	4・5歳 (+保護者)	5組	親子でコミュニケーションを取りながら、「投げる」、「捕る」の基本を学びます。	土の広場
		15:00～15:40	6～8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	10日(火)・24日(火)	10:00～10:30	概ね 60歳以上	各回 10名	日常生活に必要な筋力トレーニングとストレッチを行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	13日(金)・27日(金)	10:00～10:40	概ね 60歳以上	各回 15名	日常生活に必要な筋力トレーニングとリズム体操を行います。	
※ラララフィット・ラララサーキットライトは10時開始のため北側時間外通用口よりご入場ください						
ストレッチ ※予約不要	月・火・水・木・金 ※12/28(水)～を除く	裏面参照	18歳以上	/	身体の筋肉をストレッチし、動きやすい身体づくりを目指します。	朝ストレッチ カフェ
トレーニング ※予約不要	月・木・土 ※12/28(水)～を除く	裏面参照	18歳以上		筋肉をしっかり動かし、筋力アップや維持を目標に行います。	その他 2F 多目的室