

★ 4月 無料運動教室 3月15日(火)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
ノルディックウォーク教室	13日(水)・27日(水)	14:00～14:40	18歳以上	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。	ライブラリー正面 大階段前
ウォーキング教室	1日(金)・15日(金)	10:00～10:30	18歳以上	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紹介します。	
ランニング教室	2日(土)	19:00～19:40	18歳以上	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。	
	16日(土)	10:00～10:40				
健康遊具でレッツ運動	15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
グラウンドゴルフ教室	14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。	土のひろば
親子キャッチボール教室	10日(日)	14:00～14:40	4・5歳と (+保護者)	5組	親子の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。	
		15:00～15:40	6～8歳と (+保護者)	5組		
ラララフィット	12日(火)・26日(火)	10:00～10:30	概ね60歳以上	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。	ライブラリー2階 多目的室
ラララサーキットライト	8日(金)・22日(金)	10:00～10:40	概ね60歳以上	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	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	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2階多目的室