

★ 5月 無料運動教室

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	8日(月)・22日(月)	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	10日(水)・24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	20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。		
グラウンド・ゴルフ教室	11日(木)・18日(木)	11:00～11:40	概ね60歳以上	各回 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	22日(月)	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de運動遊び	14日(日)	10:30～11:10	3・4歳 (+保護者)	5組	コミュニケーションをとりながら、親子で楽しくできる運動遊びを行います。	健都 ライブラリー 2F 多目的室	
		11:30～12:10	5・6歳 (+保護者)	5組			
ラララフィット	16日(火)・30日(火)	9:15～9:45	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ストレッチを行います。		
ラララサーキットライト	9日(火)・23日(火)	10:30～11:10	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。		
※ラララフィットは9時15分開始のため、北側の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 ※5/5(金)18:30～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	火・木・土 ※5/4(木),5/25(木)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	