

## ★ 9月 無料運動教室

受付日は、8月14日(月) 9:00 ~ 8月16日(水) 21:00 までとし、定員をこえたものは抽選となります。  
その後8月17日(木)以降に、ご参加頂ける方へご連絡致します。以降、空きがある教室は先着で受付となります。

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	11日(月)・25日(月)	9:30~10:00	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	13日(水)・20日(水)	9:30~10:10		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ご紹介します。	
ランニング教室	16日(土)	19:00~19:40		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。	
健康遊具でレッツ運動	25日(月)	10:15~10:45		10名	公園の健康遊具を使って、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)・21日(木)	9:30~10:10	概ね 60歳以上	各回 10名	ホールポストめがけ、楽しくプレイします。	土の広場
ラララフィット	5日(火)・19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。	健都 ライブラリー 2F 多目的室
ラララサーキットライト	12日(火)・26日(火)	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。	
親子キャッチボール 教室	24日(日)	9:30~10:10	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
		10:30~11:10	6~8歳 (+保護者)	5組		
※ラララフィット・ラララサーキットライトは、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 ※27日10:10~、12:30~、 休館日を除く	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 ※休館日を除く	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