

## ★ 9月 無料運動教室 8月15日(月)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	16日(金)・30日(金)	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	7日(水)・21日(水)	9:30~10:10	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	10日(土) 24日(土)	19:00~19:40 9:30~10:10	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	8日(木)	9:30~10:10	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	30日(金)	10:15~10:45	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	18日(日)	9:30~10:10 10:30~11:10	4~5歳 (+保護者) 6~8歳 (+保護者)	5組 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。	土の広場
ラララフィット	13日(火)・27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	9日(金)・23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 ※9/23(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	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 2F 多目的室