

★ 11月 無料運動教室

受付日は、10月14日(土) 9:00 ~ 10月16日(月) 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10月17日(火)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	13日(月)・27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	8日(水)・22日(水)	14:00~14:40		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	18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	27日(月)	10:45~11:15		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	2日(木)・16日(木)	11:00~11:40	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
親子キャッチボール 教室	19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。	
		15:00~15:40	6~8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	7日(火)・21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	14日(火)・28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、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 ※3日、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 ※11日、23日、 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