

# ★ 4月 無料運動教室

※ 4月無料運動教室に参加をご希望の方は、下記～無料運動教室お申込みの方へ～をご確認の上お申込み下さい。

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	10日(月)・24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	5日(水)・19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	15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	6日(木)・20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	24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
親子キャッチボール教室	9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。	土の広場
		15:00～15:40	6～8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	4日(火)・18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	11日(火)・25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20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	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 ※4/27(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