

★ 1月 無料運動教室

申込期間：12/14(土)朝9時～12/16(月)

※定員をこえたものは抽選となり、その後12月17日(火)以降にご参加頂ける方へご連絡します。
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
ノルディック・ウォーク教室	15日(水)・29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ご紹介します。	ライブラリー 正面 大階段前
ウォーキング教室	6日(月)・20日(月)	10:00～10:30		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	20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	9日(木)・23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	12日(日)	14:40～14:40	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。 ※WEB申込あり➡	
		15:00～15:40	6～8歳 (+保護者)	5組		
ラララフィット	14日(火)・28日(火)	9:15～9:45 ※時間外通用口	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。	2F 多目的室
ラララサーキットライト	7日(火)・21日(火)	10:30～11:10		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、建物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 ※休館日を除く	裏面参照	18歳以上	身体を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。