★ ３月　無料運動教室　２月15日(水)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	10日(金)・24日(金)	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	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	11日(土)	19:00～19:40	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。	
	25日(土)	10:00～10:40				
グラウンド･ゴルフ教室	2日(木)	11:00～11:40	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	24日(金)	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	12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	14日(火)・28日(火)	10:00～10:30	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	3日･17日･31日いずれも金曜日	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	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※3/18(土)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