★ 12月　無料運動教室　11月15日(火)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	2日(金)・16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	7日(水)・21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	3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。	
	17日(土)	10:00～10:40				
グラウンド･ゴルフ教室	8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	16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de運動遊び	18日(日)	10:30～11:10	3・4歳 （＋保護者）	5組	コミュニケーションを取りながら、親子で楽しくできる運動遊びを行います。	健都 ライブラリー ２Ｆ 多目的室
		11:30～12:10	5・6歳 （＋保護者）	5組		
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。	
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 ※12/28(水)～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 その他 ２Ｆ 多目的室
トレーニング ※予約不要	月・木・土 ※12/28(水)～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。	