

●各種スポーツ教室のご案内●



リフレッシュ健康体操

椅子に座りながらストレッチ&軽運動をして心身ともにリフレッシュをしませんか？（今月のヨガは19日です）

レクリエーションスポーツ

普段はなかなかできないスポーツを体と頭を使って楽しみます☆半面を使用しておもしろスポーツを行います！

リズムタイム♪

リズムに合わせて体を動かしましょう。あなたは何曲マスターできますか？みんなで一緒に踊りましょう！！

トランポリン

大きなトランポリンを2台使ってジャンプを楽しみます。エアートランポリンもご用意してお待ちしています！

介護予防運動教室

お昼の時間を使い、様々な運動を測定しながら健康の維持増進を図り介護予防に繋がしましょう。

レッツ！車いすバスケ

車いすバスケを体験し、選手と一緒にゲームやアドバイスをうけませんか？どなたでもご参加頂ける教室です。

知的障害者のスポーツ教室

知的障害児者の方を対象とした教室です。体育館全面を使い、体を沢山動かしましょう！！

ノルディックウォーキング

人気急上昇中の教室です。これからやってみたいという方にお勧めです！みんなでトライしてみましょう！

GOGO！ノルディックウォーキング

もっとレベルアップしたい方！ぜひこの教室で、ワンランク上のウォーキングを目指しましょう！！場所は谷保第三公園で行います。（雨天時：体育館）

みんなで☆バドミントン

ゲームを通じてみんなで交流を深めましょう！また、皆様のご要望に合わせたバドミントン指導を行います。

バランスボールトレーニング

大小のボールを使用し、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう。



重度プールのひろば

昼休みの静かなプールで開催します。自分に合った水中での運動を介護の方と一緒にみつけてみませんか？

水中運動教室

音楽に合わせてプールの中でエクササイズ♪やウォーキング・レクリエーションなどを行います。水の中で楽しく体を動かしましょう。

初心者水泳教室

水慣れから泳法の練習まで行います。原則12.5mまで泳げない方が対象の水泳教室です。

ワンポイント水泳

12.5m以上（目安）泳げる方を対象にワンポイントアドバイスをを行います。さらに泳力アップを目指しましょう！

トレーニング室

だれでも安心マシン教室

初回利用者やマシントレーニング初心者に対して、基本的なマシンの使い方などをご指導します！！

障害者週間記念事業

どなたでも楽しめるスポーツ体験やイベントが盛りだくさん！家族・友達を誘って、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

当センターでは、皆様が楽しくスポーツライフをエンジョイできますようにスタッフ一同支援いたしております。
ご不明な点等は、受付及び施設スタッフまでお問い合わせください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。