

# 庄川健康プラザ 令和6年度の教室案内

(申込み不要、どなたでも参加できます)

## ●ちよこっとプール

水中でのストレッチや運動で身体をしっかり動かし、腰回りや下半身の筋肉をほぐします。

【おすすめ】足腰のこわばりを感じている方

【開催日】火：10時30分～11時

木：15時～15時20分

金：13時15分～13時35分

【受講料】不要(ただし、プール使用料が必要)  
\*4月2日(火)から開催

## ●体かろやか

ゆっくりしたペースで筋肉を伸ばし、身体の動きを軽やかにします。

【おすすめ】運動が苦手だけど、健康のために身体を動かしたい方

【開催日】月：10時15分～11時

【受講料】1回100円

(プール定期券をお持ちの方は不要)  
\*4月8日(月)から開催

## ●筋力アップ教室

マシンでのトレーニングやストレッチを行い、身体の状態に合わせた運動を個別に指導します。

【おすすめ】「歩きにくい」「階段の上り下りが苦手」など、動きにくさを感じている方

【開催日】月：13時～16時

火：10時～16時

金・土：10時～13時

【受講料】1回100円

(プール定期券をお持ちの方は不要)

※初めてご利用される方は、事前の予約が必要です。  
\*4月5日(金)から開催

## ●体しっかり

全身の筋肉をバランスよく鍛え、脚部に力をつけます。

【おすすめ】足腰が不安定で頼りないと感じる方

【開催日】木：10時15分～11時

【受講料】1回100円

(プール定期券をお持ちの方は不要)  
\*4月4日(木)から開催

## ●おたのしみ教室

「足うら体操と靴の履き方・歩き方教室」

【開催日】4月19日(金)

10時30分～11時30分

【受講料】不要

\*偶数月の第3金曜日に開催し、毎回異なる体操を行います。

## ●ねこ背予防

腹筋や背筋などの身体を支える筋肉を動かし、姿勢を整えます。

【おすすめ】高いところに手が届きにくい、身長が縮んできたと感じる方

【開催日】金：13時30分～14時15分

【受講料】1回100円

(プール定期券をお持ちの方は不要)  
\*4月5日(金)から開催

問合せ先 庄川健康プラザ ☎82-5320  
月・火・木・金(祝日除く)10時～17時