

# オープン



ルートは決まった曜日に運行しています。詳しくは、同プラザのホームページで確認するか、電話で問い合わせてください。

## 憩いの場として誰からも親しんで利用してもらえる施設に

ヨガ、ZUMBA、体幹エクササイズやカラオケが上手になりたい人へおすすめのスポーツボイスのクラスなど、利用者に合わせてさまざまな講座を毎月行っています。体力に自信がない人、高齢者向けにも、健康増進を目的としたロコモエクササイズや元気アップ教室の開講、マッサージブースも設置しています。これから運動を始めたい人や、自分のペースでゆっくり身体づくりをしたい人も気軽に参加できます。

運動だけでなく、集中して勉強したい人や団体でカラオケを楽しみたい人など幅広く利用できます。これからも仲間や友人、親子で楽しめる憩いの場として、誰からも親しまれる施設に整備していきます。

## 10月5日(土)に記念イベント開催 普段の教室や講座の体験も

10月5日(土)に、ふれあいプラザ全館でプールのリニューアルに合わせた記念イベントを行います。市内を走る無料送迎バスも増便します。館内で掲示・配布している時刻表や同プラザのホームページで確認してください。

### 【NEWプールで！プールレッスン】(1階)

申し込みは、各レッスンの開始30分前からプールフロントで受け付けます。参加費無料。  
◆親子教室～みんなで一緒に水に慣れよう～ 親子のスキ



ンシップを図りながら、水に慣れましょう。先着15組。おむつが取れた未就学児とその保護者対象(子ども一人につき保護者一人)。▶時間 午前11時15分～正午

◆水中ウォーキング～みんなで歩こう～ 水の浮力、抵抗、水圧の特徴を生かし、低体力や足腰に自信がない人でもできるレッスンです。先着20人。付き添いなしでプールが利用できる人対象。▶時間 午後1時15分～1時45分

◆成人ワンポイントレッスン～クロール初級～ 25m泳げるようになりたい人向けの基本練習。先着10人。付き添いなしでプールが利用できる人対象。▶時間 午後2時～2時35分

◆成人ワンポイントレッスン～クロール中級～ 25m泳げる人向けの基本と競泳テクニックをアドバイス。先着10人。付き添いなしでプールが利用できる人対象。▶時間 午後3時～3時35分  
【スタジオレッスンで爽快な汗を】(2階)

申し込みは、各レッスンの開始30分前から1階総合フロントで受け付けます。付き添いなしで歩ける人が対象です。参加費無料。

◆スポーツボイスフィットネス 声を出すのに必要なストレッチやトレーニングを行います。先着30人。▶時間 午前10時10分～11時10分

◆ZUMBA(ズンバ) ラテンやサルサのリズムに合わせて体を動かします。ストレス発散、運動不足解消に効果的です。先着30人。▶時間 午前11時25分～午後0時25分

◆体幹エクササイズ お腹周りを意識したエクササイズで、腰痛や姿勢の改善、ボディラインをよくしたい人におすすめ。先着30人。▶時間 午後0時40分～1時40分

◆やちよ元気体操 運動後のダウンや激しい運動が苦手な人におすすめの体操です。先着30人。▶時間 午後1時50分～2時20分

◆かんたんエアロ 音楽に合わせてシンプルに体を動かせる有酸素運動です。簡単な動きなので、エアロビクスが初めての人におすすめです。先着30人。▶時間 午後2時30分～3時15分



◆ピラティス 普段は使わない体の奥の筋肉を鍛えます。運動が苦手な人、体が硬い人にもおすすめのやさしいレッスンです。先着30人。▶時間 午後3時30分～4時30分

【触れて遊んで楽しんで！体験会】(3階)

◆ランタン作り 3歳～小学生対象。参加は児童のみ。保護者は見学できます。各先着30人。▶時間 ①午前11時～11時30分、②午後2時～2時30分 ▶場所 福祉集会室 ▶費用 200円 ▶申し込み 各回30分前から同室前へ

◆オリジナル消臭剤作り 3歳～小学生対象。

温水プール  
リニューアルオープン  
イベント  
2019  
10/5  
[SAT]

10/5(土)限定!リニューアルイベント開催

リニューアルオープンを記念して、様々な催しを用意しております。久しぶりの方も初めて利用いただく方もこの機会に是非ご来館ください!

《プール 特別レッスン》	《スポーツ室 特別レッスン》
①11:15～12:00 親子教室	①10:10～11:10 スポーツボイスフィットネス
②13:15～13:45 水中ウォーキング	④13:50～14:20 やちよ元気体操
③14:00～14:35 成人ワンポイントレッスン(初級)	②11:25～12:25 ZUMBA
④15:00～15:35 成人ワンポイントレッスン(中級)	⑤14:30～15:15 かんたんエアロ
	③12:40～13:40 体幹エクササイズ
	⑥15:30～16:30 ピラティス

参加は児童のみ。保護者は見学できます。各先着30人。▶時間 ①正午～午後0時30分、②午後3時～3時30分 ▶場所 福祉集会室 ▶費用 200円 ▶申し込み 各回30分前から同室前へ

◆ネイル体験 ▶時間 ①午前10時30分～午後0時30分、②午後2時～午後4時(一人約15分) ▶場所 3階エレベーター前 ▶費用 200円 ▶申し込み 当日ネイルブーススタッフへ



### 【ふれプラ祭!縁日ブース】(3階)

◆射的・わなげ 景品もあります。▶時間 午前10時～午後4時 ▶場所 体育室

◆バザー ひだまりや友愛みどり園、手をつなぐ親の会などが出展。掘り出し物があるかも。

▶時間 午前10時から商品がなくなり次第終了

◆軽食の販売 揚げ物、混ぜご飯、かき氷、フランクフルト、ナゲット、みたらし団子など。

▶時間 午前10時からなくなり次第終了 ▶場所 売店、料理講習室前



お問い合わせは  
ふれあいプラザ ☎487-1511  
FAX 487-1512  
健康福祉課 ☎483-1151(代表)

■所在地 上高野640-2 ■開館時間 午前9時～午後9時 ■休館日 毎週月曜日と12月27日～1月5日(月曜日が祝日の場合は開館、翌平日が休館日になります)



広告

広告