

# 自由参加型体操のご案内

ふれあいセンターの登録者※であればどなたでも参加が出来る「自由参加型体操」を当館で実施しております。  
**もちろん事前申込や予約は不要！**開催日当日、**時間前**にお越しください。※当館を利用するには窓口にて入館登録手続きを行ってください。



健康体操 (月・火・水・木・金)	難易度 普通～ キツイ	体操を通じて、柔軟性・バランス感覚・筋力・持久力の向上を目指します。※当日先着50名までの入場です。
	難易度 普通～ キツイ	練功のほか、ストレッチや筋トレを行います。 ※当日先着50名までの入場です。
レクダンス	難易度 やさしい ～普通	歌謡曲などに合わせて振り付け、みんなでダンスをします。
ゲートボール	難易度 やさしい ～普通	指導員と一緒にゲームをします。 ※雨天の場合、その週の木曜日に延期となります
卓球アドバイスデー	難易度 普通～ 難しい	卓球指導員のアドバイスが受けられます。 ※対象者：『卓球入門』講座修了者、または卓球中級者以上の方

## 服装



Tシャツ・スウェットパンツ・トレーニングウェアなどの動きやすい服装を着用ください。

## 持ち物



・水分が摂れるもの  
 ・ゴム底の運動靴など  
 ・汗が拭えるもの  
 その他必要に応じてご持参ください。



## 注意事項など

- 来館したら入館受付票と会場の出席簿に登録番号と氏名をご記入ください。
- 体操をする前に血圧を測定してから、参加を判断してください。  
 体調が優れない場合は、無理をなさらないでください。  
 (測定結果や心身の状況により、ご参加いただけない場合があります。)
- 開始時間の5分前までに会場へお入り下さい。  
 (開始後の入場は出来ませんのでご注意願います。)
- スリッパまたは滑りやすい履物での参加は出来ません。
- 熱中症・脱水症を防ぐため、水分補給は適度に行ってください。
- 持病等がお有りの方は、医師にご相談の上、ご参加ください。
- 「健康体操(月)～(金)」、「練功&体操」につきましては**開始時刻30分前より体育室定員50名分の整理券をお配りしております。定員に達し次第受付を締め切らせていただきます。**  
**(その際は入場をお断り致しますので、予めご了承ください。)**
- 正午12時～午後1時の間は清掃の為、体育室の入室はご遠慮ください。



日程表は裏面をご覧ください。

# 各体操日程表

平成30年4月1日更新

教室名	曜日	開催時間	開催場所/講師名	4月	5月	6月	7月	8月	9月
健康体操 (月) リフレッシュ体操 &ストレッチ	月	午後1時半 ～2時半	体育室	9	14	4	9	6	10
			加藤 正樹 先生	16	21	18	16	20	17
				23	28	25	23	27	24
健康体操 (火) 体カアップ エアロビクス	火	午前10時半 ～11時半	体育室	10	8	12	10	7	11
			川上 美加 先生	17	15	19	17	14	18
				24	22	26	24	28	25
健康体操 (水) リズム元気体操	水	午後1時半 ～2時半	体育室	11	9	13	11	1	12
			塩見 恵 先生	18	16	20	18	29	19
				25	23	27	25	/	26
健康体操 (木) さわやか& ストレッチ体操	木	午前10時 ～11時	体育室	12	10	14	12	16	13
			十川 良子 先生	19	17	21	19	23	20
				26	24	28	26	30	27
健康体操 (金) リズム& ストレッチ体操	金	午後2時半 ～3時半	体育室	13	11	8	13	17	14
			岸本 ひろみ 先生	20	18	15	20	24	21
				27	25	22	27	31	28
練功 & 体操	土	午後1時半 ～2時半	体育室	7	5	2	7	4	29
			鈴木 武史先生	21	19	16	21	18	/
				/	/	30	/	/	/
レクダンス	土	午前10時 ～11時半	体育室	14	12	9	14	18	8
			黒崎守・秀子先生	21	19	16	21	25	15
				28	26	23	28	/	22
ゲートボール	火	午前9時半 ～11時	屋上	17	8	12	10	/	11
			江東区 ゲートボール連盟	24	15	19	17	/	18
				/	22	26	24	/	25
卓球アドバイス	土	午後3時～4時	体育室	/	12	9	14	11	8
			江東区卓球連盟	/	26	23	28	25	22

※日程は都合により変更となる場合がございます。(月日よりや館内掲示でご確認ください。)

【お問い合わせ先】 深川ふれあいセンター 3643-1902