

# 11月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1  ストレッチ 夜	2  ステップ けんこう	3 17:00まで	4 休館日	5  かんたん
6 17:00まで	7 休館日	8  ストレッチ	9  インジ ョイ	10  水中エクサ シェイプ	11  シェイプ 発展	12  かんたん
13 17:00まで	14 休館日	15  ストレッチ 夜	16  けんこう	17  水中エクサ	18  完成	19  ステップ 完成
20 17:00まで	21 休館日	22 施設整備 休館日	23 17:00まで	24 休館日	25  シェイプ 完成	26  インジ ョイ 完成
27 17:00まで	28 休館日	29	30			

レッスンの受付は、開始時間の30分前～10分前までとなります。必ず健康づくりセンター受付にて受付を済ませてください。



## 今月のメニュー案内



### レッスン

	【水中エクササイズ】毎週木曜日 14:30 ~ 15:15	
	【けんこうアクア】第1・3水曜日 10:30 ~ 11:30	
	【アクアシェイプ】第2・4金曜日 19:00 ~ 20:00	
	【かんたんエアロ】第1・2土曜日 14:00 ~ 14:45	
	【インジ ョイ! エアロ】第2水曜日 19:00 ~ 20:00、第4土曜日 10:30 ~ 11:30	
	【ステップ シェイプ】第1水曜日 19:00 ~ 20:00、第3土曜日 10:30 ~ 11:30	
	【昼のヨガ】第2・4金曜日 10:30 ~ 11:45	
	【夜のヨガ】第1・3火曜日 19:00 ~ 20:00	
	【骨盤ストレッチ】第1・2・3火曜日 14:00 ~ 15:00	
	【骨盤シェイプ】第2木曜日 19:00 ~ 20:00	
	【自力整体】第3木曜日 10:30 ~ 11:45	
	【太極拳】第2・3水曜日 14:00 ~ 15:00	
		【ピラティス】第3金曜日 10:30 ~ 11:30

### 講座

	腰痛肩こり解消講座 10:30 ~ 12:00		自宅でエクササイズ講座 10:30 ~ 12:00
	元気アップ講座 10:30 ~ 12:00		血管いきいき講座 3日目:13:30 ~ 15:00
	水泳講座:クロール《発展・完成》コース 14:30 ~ 16:00		

📞 **今月の予約** 📞 **詳細については各ちらしをご覧ください**

名 称	開 催 日	予約お申込期間
腰痛肩こり解消講座	11/8	10/12～11/2
元気アップ講座	11/10	10/13～11/8
水泳講座【金曜日コース】～ケール完成コース～	11/18、11/25	10/14～11/16
水泳講座【土曜日コース】～ケール完成コース～	11/19、11/26	10/15～11/17
自宅でエクササイズ講座	11/15	10/18～11/11
ヘルシークッキング講座	12/8	11/2～12/1
<b>施設利用講習・体力測定</b>	<b>2月分予約</b>	<b>11/1～</b>

「とちぎ健康づくりセンターカレンダー」は、とちぎ健康の森ホームページからもダウンロードできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/>

携帯電話から「ご利用案内」「23年度カレンダー」がご覧になれ、「利用時間」「休業日」の確認もできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>



問い合わせ先  
健康づくりセンター 健康づくり課  
電話: 028-623-5566  
9:00～17:00  
(火～土曜日 休業日・祝日を除く)

# 体力測定をしませんか？



## ● あなたは、ご自分の体力を知っていますか？

意外と知らない自分の体力。しかし、自分の体力レベルや弱点を知ることによって、その後の改善課題を発見することができます。また、それに応じたより効果的な運動を実施することができます。

現在運動を継続中の方は、定期的（年1回程度）に体力測定を行うことで、体力の変化や、それまでに取り組んできた運動の成果を確認することができます！

## 😊 当日の流れ 😊



- ・ 問診
- ・ 血圧測定
- ・ 体組成測定

- ・ 最大酸素摂取量/  
3分間歩行/6分間歩行（全身持久力）
- ・ 握力（筋力）
- ・ 開眼/閉眼片足立ち（バランス能力）
- ・ 長座体前屈（柔軟性）
- ・ 全身反応時間（敏捷性）
- ・ 上体起こし（筋持久力）



- ・ 測定結果の説明
- ・ 運動方法についての説明

**さらに！**

体力測定を受検された方で、希望する方には**運動実践メニュー**をお作りいたします！！詳しくはスタッフまで。

問い合わせ先  
健康づくりセンター 健康づくり課  
電話: 028-623-5566  
9:00～17:00  
(火～土曜日 休業日・祝日を除く)