


3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  水中エクサ	2 	3  かんたん
4 17:00まで	5 休館日	6  ストレッチ 夜	7  ステップ けんこう	8  水中エクサ ヌエイ°	9  ヌエイ° 昼	10  かんたん
11 17:00まで	12 休館日	13  ストレッチ	14  イツヨイ	15  水中エクサ	16 	17  ステップ°
18 17:00まで	19 休館日	20 17:00まで	21 休館日	22  水中エクサ ヌエイ°	23  ヌエイ° 昼	24  イツヨイ
25 17:00まで	26 休館日	27 施設整備 休館日	28	29	30	31

※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。




今月のご案内



レッスン

	【水中エクササイズ】毎週木曜日 14:30～15:15		【ピラティス】第1・3金曜日 10:30～11:30
	【けんこうアソビ】第1水曜日 10:30～11:30		
	【アソビヌエイ°】第2・4金曜日 19:00～20:00		
	【かんたんアソビ】第1・2土曜日 14:00～14:45		【太極拳】第2水曜日 14:00～15:00
	【イツヨイ! アソビ】第2水曜日 19:00～20:00、第4土曜日 10:30～11:30		
	【ステップヌエイ°】第1水曜日 19:00～20:00、第3土曜日 10:30～11:30		
	【夜のヨガ】第1火曜日 19:00～20:00		【骨盤ストレッチ】第1・2火曜日 14:00～15:00
	【昼のヨガ】第2・4金曜日 10:30～11:45		
	【自力整体】第1・3木曜日 10:30～11:45		【太極拳】第2水曜日 14:00～15:00
	【太極拳】第2水曜日 14:00～15:00		

講座

	ヘルシークッキング講座 10:30～12:30
---	----------------------------

☎ 予約のお知らせ ☎ 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
施設利用講習・体力測定	6月分予約	3/1～

☆「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」がご覧になれる、「利用時間」「休業日」の確認もできます。 URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>



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、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)