

5面のつづき

時間：午前11時20分～午後0時20分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：ヨガやピラティスの動きを取り入れ、デトックス効果を実感。
バドミントン技術講習会
時間：午後1時～5時
定員：24人(申込み順)
内容：主に初級レベル対象の講習会です。ハイクリアーやバックハンドの打ち方などを見直し、ステップアップを目指してみませんか。ゲーム練習も予定しています。中高生歓迎。
申込み方法：10月8日(土)までに電話かファックスで申し込んでください。(氏名、年齢、競技経験年数、連絡先を伝えてください)
申込み・問合せ：バドミントン連盟 野呂(595・1477)
指導・協力：バドミントン連盟

第三研修室

プログラムの骨盤調整ヨガ
時間：午前10時～10時50分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：骨盤を調整するヨガです。
ベビーマッサージ&ヨガ
時間：午前11時～11時50分
定員：10組
対象：2か月から8か月までの子どもと保護者
内容：赤ちゃんのオイルマッサージとリラクゼーションを目的としたプログラムです。
動きやすい服装でお越しください。またマッサージ用のオイルを用意します。アレルギーマスクが心配な方はお持ちください。
コアオスバイラル
時間：午後1時～1時50分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：音楽に合わせて流れるように体を動かして、筋力、バランス能力、柔軟性を高めるボデイワークになります。
バレエエクササイズ
時間：午後2時～2時50分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：バレエ風にアレンジをした体操教室。初心者向けです。
キックボクササイズ
時間：午後6時～6時50分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：パンチやキックでストレスを解消しながら、有酸素運動で体をシェイプアップします。

武道場

プログラム

親子レクリエーション
時間：午前9時30分～10時20分
定員：15組
対象：0歳～5歳までの子どもと保護者
内容：手あそびやゲーム、ヨガをしながら親子のコミュニケーションをはかります。
ヨガストレッチ
時間：午前10時30分～11時20分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：呼吸を意識して心と体を見つめ関節を緩めながら気持ちよく体を伸ばして、本来の筋肉の長さへと導きます。
体づくり体操
時間：正午～午後0時50分
定員：20人
対象：18歳以上
内容：心地よい音楽を聴きながら、普段使わない硬くなった筋や筋肉を呼吸に合わせて伸ばし、楽しくエクササイズをします。
フラダンス体験教室
時間：午後3時～4時
定員：各20人
対象：18歳以上
内容：フラダンス未経験者向けの体験教室です。とも同じ内容です。

トレーニング室

室内シューズとトレーニングウェアを用意ください。
ピギナー講習
時間：午前9時30分、11時30分、午後1時30分、3時30分
定員：各回10人程度
対象：高校生以上
内容：利用方法と機器の使用などを利用する方は必ず受けてください。
リズムステップ
時間：午前10時～11時
定員：20人
対象：高校生以上
内容：音楽に合わせてウォーキングから様々なステップを行います。少し運動に慣れてきた方や普段から運動されている方におすすです。
サーキットトレーニング
時間：正午～午後1時
定員：20人
対象：高校生以上
内容：運動グッズや機器を使用した筋力トレーニングとストレッチを組み合わせたプログラムです。
ストレッチ体操
時間：午後2時～3時
定員：20人
対象：高校生以上
内容：音楽に合わせてウォーキングを中心とした軽い体操を行います。

ダンス、武道など：午後1時～3時、5時～7時

体育室B面

個人開放
バドミントン、卓球など
時間：午前9時～午後9時30分

第二研修室

簡単ヘアアクセサリ
シユシユをつくらう!
時間：午前9時～午後1時
定員：50人(申込み順)
コアヒー教室
時間：午後3時～4時
定員：15人
対象：18歳以上
内容：美味しいコアヒーの入れ方、いろいろな産

スポーツ祭東京2013

秋留野広場
活動発表コーナー(雨天中止)
市内団体によるお囃子・太鼓・フラダンス・太極拳、健康づくり市民推進委員によるリズム体操、めざせ健康あきる野21PR：午後1時～4時
PRコーナー
風船・ポケットティッシュの配布、エアロバイク発電ミニSL：午前10時～午後3時30分
あきる野市消防団消防車

秋留野広場
活動発表コーナー(雨天中止)
市内団体によるお囃子・太鼓・フラダンス・太極拳、健康づくり市民推進委員によるリズム体操、めざせ健康あきる野21PR：午後1時～4時
PRコーナー
風船・ポケットティッシュの配布、エアロバイク発電ミニSL：午前10時～午後3時30分
あきる野市消防団消防車

秋留野広場
活動発表コーナー(雨天中止)
市内団体によるお囃子・太鼓・フラダンス・太極拳、健康づくり市民推進委員によるリズム体操、めざせ健康あきる野21PR：午後1時～4時
PRコーナー
風船・ポケットティッシュの配布、エアロバイク発電ミニSL：午前10時～午後3時30分
あきる野市消防団消防車



時間：午前10時～午後4時
スタンダラーによるお楽しみ抽選会

ルピアホール(3階)

日時：10月15日(土) 午前10時～午後4時
場所：あきる野ルピア、秋留野広場

想いはひとつ がんばろう!日本
第16回 あきる野市 健康のつどい
ふれあい いきがい 元気なまち
～日々の生活の中で健康を育もう～



ルピア集会所(3階)

時間：午前10時～午後3時30分
測定・相談コーナー
測定：血圧、体組成(筋肉・脂肪量)
相談：保健・栄養、歯薬、こころ

展示・体験コーナー
健康づくり市民推進委員活動PRパネル、めざせ健康あきる野21活動紹介、災害グッズの展示
エアロバイク発電体験、親子で楽しむ遊びの紹介
子育てコーナー
市内の遊び場情報、健康飯面に变身!
憩いコーナー



ルピア集会所(3階)

時間：午前10時～午後3時30分
測定・相談コーナー
測定：血圧、体組成(筋肉・脂肪量)
相談：保健・栄養、歯薬、こころ

*題目：「増え続ける乳がんのお話」
*講師：松尾定憲氏(公立阿伎留医療センター診療部外科医長)

ISO9001 認証取得 「太陽光発電システム+」
一級建築士事務所登録 オール電化住宅のことなら
不動産・建築・増改築・リフォーム・設計監理
株式会社 アイ・シー・エス
富士通ホーム&オフィスサービス株式会社 業務提携
10年保証 あきる野市野辺465-1
042-559-3021(代)
住宅性能保証制度登録店
お気軽にお問合せ下さい。 http://www.akiruno-ics.co.jp

钣金塗装専門工場 車検・保険
認証工場 1-11521
(有)河村自動車工業
お気軽にお問い合せ下さい・お急ぎOK・10年保証
〒197-0822 あきる野市小川東1-2-18 0120-58-7985