

# みんなでワイワイ★ 教室サークル参加コース

## 膝腰機能改善ウォーキング

水中ウォーキング・トレーニング方法を学べます。膝痛・腰痛があり、陸上での運動が難しい方にもお勧めです。



実施日・時間 毎週水曜日 13:30～14:15  
 会場 アクアグリーン棟原  
 参加費 800円/回  
 対象者 20～74歳  
 (75歳以上は要相談)

問合せ先  
**2**

## ピラティス

身体をほぐすストレッチとあわせて骨盤、背骨等、姿勢を整えて体幹部を強化し疲れにくい身体をつくります。



実施日・時間 毎週金曜日 14:30～15:30  
 会場 総合体育館  
 参加費 500円/回  
 対象者 40～74歳  
 (75歳以上は要相談)

問合せ先  
**3**

## 筋力・体力アップ体操

運動を始めたい、自分の体力に合った運動をみつきたい、介護予防教室では物足りないと感じている人におすすみです。



実施日・時間 毎週月曜日 13:15～14:15  
 会場 総合体育館  
 参加費 500円/回  
 対象者 20～74歳  
 (75歳以上は要相談)

問合せ先  
**3**

## 水泳教室 成人コース

4泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の基礎から学びます。



実施日・時間 月・木・土のうち週1回  
 (月4回程度) 11:00～12:00  
 会場 アクアグリーン棟原  
 参加費 月5,280円  
 対象者 16歳以上

問合せ先  
**2**



あなたにピッタリの教室を  
 見つけてください!

## フラダンスサークル クワイ

みんなで楽しくフラダンスをします。  
 初心者の方でも大歓迎です。



実施日・時間 毎週火曜日 13:00～  
 会場 宇陀市人権交流センター  
 参加費 1,500円/(月4回)  
 対象者 年齢は問いません

問合せ先  
**7**

## エアロビクス

音楽に合わせて楽しく体を動かしていく有酸素プログラムです。新陳代謝を良くし脂肪を燃焼します。



実施日・時間 毎週金曜日 13:15～14:15  
 会場 総合体育館  
 参加費 500円/回  
 対象者 40～74歳  
 (75歳以上は要相談)

問合せ先  
**3**



他にも身体を動かせる教室がたくさん!

介護福祉課の介護予防のための運動教室  
 詳しくはお問い合わせください。

問合せ先  
**4**

## 室生ふれあい教室

イスにすわったままでできる簡単なストレッチをみんなで一緒に実施します。



実施日・時間 第3金曜日 13:30～  
 会場 室生人権交流センター  
 参加費 無料  
 対象者 60歳以上  
 担当 西村(IP 0743-89-0030)

問合せ先  
**8**

### 問合せ先一覧

<b>1</b> 中央保健センター(室生福祉保健交流センター)	☎ 0745-92-5220 IP 0745-88-9175	<b>5</b> 宇陀市医療介護あんしんセンター	☎ 0745-85-2500 IP 0745-88-9480
<b>2</b> 室内温水プール アクア・グリーン棟原	☎ 0745-82-2200 IP 0745-88-9106	<b>6</b> 市役所 健康増進課	☎ 0745-82-3692 IP 0745-88-9087
<b>3</b> 総合体育館	☎ 0745-82-6561 IP 0745-82-0511	<b>7</b> 宇陀市人権交流センター (問い合わせは火曜日午後のみ)	☎ 0745-84-9179 IP 0745-88-9179
<b>4</b> 市役所 介護福祉課	☎ 0745-82-3675 IP 0745-88-9088	<b>8</b> 室生人権交流センター	IP 0743-89-0030

※運動教室・運動自主活動サークルの日程は、天候等により変更する場合があります。