

徳之島交流ひろば「ほーらい館」健康づくり交流プログラム 2025年4月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	多目的ホール	集会室 スタジオ	プール 25m 運動		ジム	スタジオ	プール 25m 運動		ジム	スタジオ	プール 25m 運動		ジム	スタジオ	プール 25m 運動		ジム	スタジオ	プール 25m 運動		ジム	スタジオ	プール 25m 運動		ジム	スタジオ	プール 25m 運動		
10:00									米山												澤								
10:30													平山																
11:00							うりたわっきや教室																						
11:30																													
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00																													

健 ・健康づくりプログラム      有 ・有料教室      保 ・包括支援センター(詳しくはお問い合わせください)

◆健康づくり交流プログラム内容説明

- ・ダンスエクササイズ(30分) 音楽に合わせて楽しくダンス      ・泳法ワンポイント(30分) 泳カアップに向けたワンポイントレッスン！      ・うりたわっきや教室(60分) 伊仙町の方で65歳以上対象、軽い運動とレクリエーションを行います
- ・バランスボール(30分) 大きなボールを利用しての体幹のバランスを養う運動      ・貯筋運動(30分) ゆっくりとした動きで筋力アップ&シェイプアップ      ・ゆめサロン(60分) 包括支援センター事業
- ・ストレッチボール(30分) ボールを利用しての背骨のリラクゼーション      ・スクエアステップ(30分) 脚筋肉(歩行)と頭(脳)を鍛える運動です      ・リフレッシュエアロ(60分) エアロビクスダンスで全身をリフレッシュ…(保健センター事業)
- ・オンラインヨガ(60分) 骨格調整ほぐしYOGA      ・水中トレニング(30分) 水の特性を利用した水中運動です

※外部施設使用の時間帯はスタジオへの入室は出来ませんので、お気を付けください