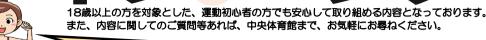


中央体育館 1回完結型教室

## らくらく



参加料 500円/回



## 11月のテーマは『 予防・改善エクササイズ 』

開催日	受付 開始日	15:30~16:30で開催♪ ※11/26のみ①14:00~ ②15:30~ 各回の教室内容	
11/5 (火)	11/1 (金)	転ばないカラダをつくろう	
11/12 (火)	11/8 (金)	たのしく腰痛予防	
11/19 (火)	11/15 (金)	ネコ背改善エクササイズ	*
*11/26 (火)	11/22 (金)	寝たきり予防★ 簡単ステップエクササイズ	<b>O</b>

★11/26のらくらくトレーニングについて★

11/26は ①14:00~15:00、②15:30~16:30 の2回実施します! ※お申し込みは①または②のどちらかになります。予約の際に時間帯をお知らせください。

## 参 加 方 法

☆裏面に受付スケジュールを載せています。 お申込み時にご確認ください。

①教室開催日の4日前、金曜日から月曜日までの4日間、 9:00~19:00の時間帯にて、お電話での予約受付を 先着順で行います。

(例) 11/12 (火) に参加希望→11/8 (金) 9:00 ~ 11/11 (月) 19:00まで <u>先着受付、定員10名。</u>定員になり次第、受付終了となります。 ※万が一、空きが出た場合、教室前日の19:00まで受付可。

②教室開始15分前より健康体力相談室内にて、参加受付を行います。 ☆受付時に参加確認⇒参加料500円をお支払い頂く流れとなります。 ※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。

★教室のお申込み・教室に関するお問い合わせはこちらまで。福岡市立中央体育館 Tel 741-0301

~季節の変わり目~ 昼と夜の気温差や月平均の気 温の寒暖差が大きくなるこの 時期、頭痛や倦怠感、肩こり、 不眠、肌荒れなど体調を崩し やすくなります。寒暖差が大きくなることで、自律神経に 負担が大きくかかることが原 因とされています。①食事 (冷たいものを避け、体を温 める食品をとる)、②運動策 、エアコン調整など)、④入 浴による血行促進、⑤質の良 い睡眠を心がけましょう★



## らくトレ 受付スケジュール(11月)

月	火	水	木	金	±	日
				1	2	3
				11/5 実施分 午前 9:00~		
				受付開始		
4	5	6	7	8	9	10
	『らくトレ』 実施日			11/12 実施分 午前 9:00~		
11	10	10	4.4	受付開始	16	47
11	12	13	14	15	16	17
	『らくトレ』 実施日			11/19 実施分 午前 9:00~		-
1.0				受付開始		
18	19	20	21	22	23	24
休館日	『らくトレ』 実施日			11/26 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
25	06	07	00		20	
25	26	27	28	29	30	
	『らくトレ』 実施日			12/3 実施分 午前 9:00~_		
	①14:00~ ②15:30~			受付開始		