

御船町スポーツセンターだより



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体

代表：公益財団法人 熊本YMCA

〒861-3204 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

【2022年5月号】

メインアリーナ利用再開しました！

日頃より、御船町スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。5月1日より、メインアリーナの利用が再開しました。一日も早くコロナが終息に向かうことを願いながら、これからも地域住民の皆様のこころとからだの健康支援に取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

御船町スポーツセンター 職員一同



御船町スポーツセンター 2022年度プログラムのご案内

だれでもできる、運動習慣 **－カラダにいいことはじめよう！－**



長引くコロナで心身ともに疲れていませんか？ こんなときはカラダを動かして運動不足を解消すれば、ココロもすっきり、元気になります！楽しみながらムリなく参加できるプログラムです。皆様のご参加お待ちしております！

クラス	曜日	時 間	内 容
NEW 肩こり・腰痛改善 ストレッチ 宮本 信恵	火	10:30～11:30	ウェーブリングを使って姿勢を改善、腰痛や肩こりの改善に効果的。
美姿勢・骨盤EX 緒方 みゆき		13:30～14:30	無理のないやさしい動きを取り入れながら、姿勢矯正ができ、しなやかなカラダづくりを行います。
		19:30～20:30	
親子すいえい(4月～9月) 緒方 みゆき	水	10:30～11:30	親子のスキンシップをとりながら、楽しく水慣れをします。 対象:0歳～2歳児とその保護者
骨盤リラックスヨガ 三沢 礼子		11:00～12:00	骨盤調整を行いながら、こころとからだをほぐしていきます。
成人水泳教室①		13:30～14:30	水中ウォーキングから水慣れ、4泳法の基礎を学びます。
NEW ストレッチ&ソフトヨガ 佐々木 典子	木	10:00～11:00	ストレッチとゆっくりとした呼吸で、こころとからだをほぐしていきます。はじめての方におすすめです。
金曜水泳クラブ	金	10:30～11:30	水中運動からウォーミングアップ、4泳法をしっかり泳いでいきます。
成人水泳教室②		13:30～14:30	水中ウォーキングから水慣れ、4泳法の基礎を学びます。
NEW はじめてのヨガ 三沢 礼子		11:15～12:15	ゆっくりとした呼吸と、ポーズでこころとからだをほぐしていきます。初心者の方におすすめです。
ZUMBA 塚本 智子		19:30～20:30	アップビートな世界各国のリズムに合わせて、楽しくからだを動かします。

< その他のクラスのご案内 >

◆YY（わいわい）アウトドアクラブ

登録制の年間を通した野外活動クラブ 全6回 小学生対象

登録費 6000円 日帰り 6000円 宿泊 12000円

詳細はホームページより <https://www.kumamoto-ymca.or.jp>

お申し込みは、専用QRコードより →



◆親子すいえい教室（4月～9月）

毎週水曜日 10:30～11:10 0歳～2歳児と保護者 1回700円

もちもの 水着、水泳帽、飲み物、タオル、着替え



◆カラダいきいき、ココロわくわく「介護予防運動」クラス 体験会

9月から新たにスタートする、介護予防運動クラスの「体験会」を、下記の日程で開催いたします。体力低下の予防と改善、楽しく取り組んで、元気な未来を手に入れましょう！無理なく、楽しく、運動習慣を身につけることを目的に行います。

< 体験会日程 >

6月 9日(木)13:30～14:30 「自重運動(簡単な筋力トレーニング)」

7月14日(木)13:30～14:30 「ノルディックウォーキング」

◆参加費 700円 (お一人1回)

◆対 象 60代～80代 ◆定 員 10名

◆指導者 介護予防運動指導士

◆もちもの 室内シューズ、タオル 飲み物

自重トレーニングとは・・・

自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングで、道具を使わず、自分の身体を使ってトレーニングをします。筋肉にかかる負荷がそれほど強くないので、筋トレが苦手な人でも自分のペースで少しずつ始められます。

ノルディックウォーキングとは・・・

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するポ運動で、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉など、全身を使うエクササイズにもなります。

※お申込み、詳しいお問い合わせは、御船町スポーツセンター（282-4111）まで。