



ゆうゆうクラブ通信



5月からスタートの教室をお知らせします。新年度のクラブ更新手続きも併せてお願い致します。教室の見学・体験も随時受付けておりますので、お気軽に事務局までお問合せください。

◇ヨガ（呼吸法・体バランス改善）

ヨガ教室で体のバランスをアップしてキレイでしなやかなカラダ作りを！
呼吸法や肩こりや腰痛対策にも最適です。普段はしない体の動きを意識しながら動かすことで、一日の終わりに心とカラダをリフレッシュ☆

日 程：毎週土曜日（先生の来る日↓の通りです）

5月9・23日、6月27日、7月11・25日、8月8・22日

9月12・26日、10月24日、11月14・28日

時 間：午後7時から8時30分

場 所：上松町公民館 大会議室（定員：20名）

持ち物：ヨガマット（貸出できます）・運動のできる服装・飲み物・タオル・上履き

その他：講師 小松 あい先生(ヨガインストラクター)

***** 先生の来ない日は、毎週土曜日の同じ時間に公民館フィットネスルームで自主活動をしています。お気軽にご参加ください！（ヨガサークル）*****

◇美脚・美姿勢エクササイズ

（姿勢改善・ケガ、関節痛予防・引き締め効果ストレッチ）

今年度は月1回の開催になります。正しい姿勢は、健康やケガの予防だけでなく、身体の引き締め効果も！個人の状態に合わせた指導をしてもらえます。ストレッチ中心の講座です。鏡で姿勢を確認しながらできるので、分かりやすいのも嬉しい！

日 程：月1回、第1木曜 午後（初日だけ第3木曜）

5月21日、6月4日、7月2日、8月6日、9月3日、10月1日

11月5日、12月3日、R9年1月7日、2月4日、3月4日

時 間：午後13:30~14:30

場 所：上松町公民館 フィットネスルーム

持ち物：飲み物・タオル・上履き（運動しやすいもの）

その他：定員15名 講師 奥谷 妙恵子先生



◇セラピーウォーキング(有酸素運動)

呼吸やカラダのバランスを意識しながらウォーキングすることは、健康づくりには欠かせません。森林セラピー基地の赤沢自然休養林のさわやかな空気を吸って、ポールを使ったウォーキングを行います。赤沢休養林内のコースを全部制覇します。赤沢をゆっくり歩いて心も体もリフレッシュしましょう♪ ※ポールのない方はゆうゆうクラブで貸し出します。

日 程：5月18日、6月1・15日・29日、7月17日、8月27日
9月7・30日、10月16・30日 (計10回)

(※11月13日は公民館にて写真鑑賞会)

時 間：13:00~15:30

集合場所：上松町公民館(13時集合)

持ち物：運動のできる服装・タオル・水分(水や麦茶など)

※ポールを持っている方は持参ください。

定 員：20名(全員マイクロバスで行きます。公民館に集合してください。)

*当日雨天の場合は公民館に事前にご確認下さい。(小雨でも開催する場合があります)

◇ノルディックウォーキング(有酸素運動)

ポールを使ったウォーキングで上半身もレベルアップして歩きます。普段気づかない上松町のいろいろなところを散策します。上松町内をウォーキングしながら楽しく健康づくりをしましょう。季節に応じた上松町の新しい発見がきっとあります!!

※ポールのない方はゆうゆうクラブで貸し出します

日 程：5月15・25日、6月12・22日、7月6日、8月17日
9月4・18日、10月5・28日 (計10回)

(※11月13日は公民館にて写真鑑賞会)

時 間：13:00~15:30 13時に上松町公民館集合

場 所：上松町内各箇所(赤沢・寝覚・棧など)

持ち物：運動のできる服装・タオル・水分(水や麦茶など)

※ポールを持っている方は持参ください。

定 員：20名(全員マイクロバスで移動します。)

*当日雨天の場合は公民館に事前にご確認下さい。(小雨でも開催する場合があります)

※各教室への参加には、原則ゆうゆうクラブへの加入が必要です。会員は無料です。
会員以外方は1回1,000円が必要です。教室の始まる前に、事務局にてお支払いください。

裏面もあります!

～ゆうゆうクラブ更新のお願い～

ゆうゆうクラブの各種教室へ参加される場合は、ゆうゆうクラブ会員の入会手続きが必要です。
更新は毎年度必要となりますので、更新手続きがお済みでない方は、お早目の手続きをお願いいたします。(詳細はパンフレットをご覧ください。)

◆受付時間◆

「平日・土曜日・祝日」：午前9時～午後8時30分まで

「日曜日」：午前9時～午後4時30分まで

※なお、保険の適用は「平日14時まで」：翌日0時から

「金曜14時以降・土日」：翌週火曜日0時から

「祝日」：翌々日0時からの適用となります。

※特に金曜14時以降のお申し込みの方はご注意ください。

◆フィットネスルームの利用について◆

ゆうゆうクラブ会員の方（Cタイプを除く）は無料です。

ゆうゆうクラブの「Cタイプ会員」、会員以外の方は、1回300円の利用料がかかりますので、ご注意ください。(利用される前に公民館窓口でお支払いください。)

※ご利用の際は会員・非会員にかかわらず、必ず公民館窓口で「利用簿」に記入をお願い致します。

会員ではない方の教室利用料が変わりました

ゆうゆうクラブ会員でない方（非会員）の教室利用料金に変更になりました。

各教室1回あたり、1,000円となりますので、ご注意ください。

(ゆうゆうクラブ会員は無料です。)



教室の情報や様子をご覧頂けます↓



YouTube



Facebook



KISO_YUYU

◇教室の申込・お問合せ◇

(一社) 木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ事務局

TEL：0264-52-2111 (上松町公民館内)

～～フィットネスルームの利用について～～

◇小学生・幼児の使用について◇

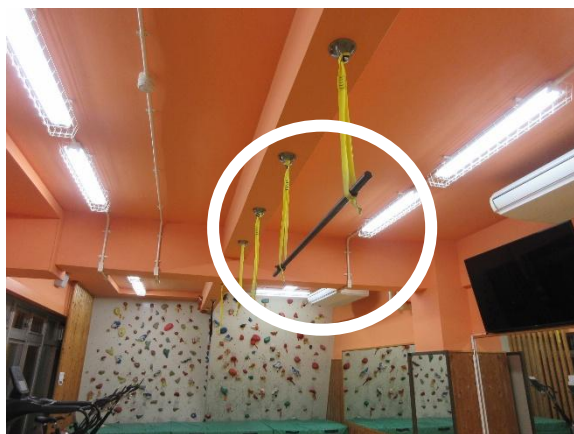
小学生と幼児は子供同士では使用できません。必ず保護者が付き添ってください。

フィットネスルームは遊び場ではありません。

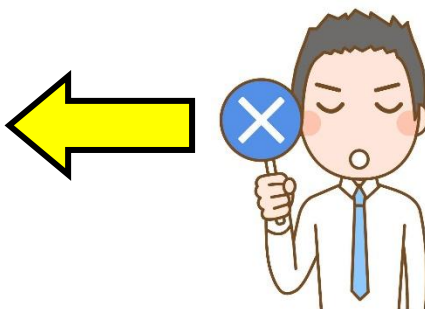
遊ぶだけの場合は大変危険ですので使用しないでください。

◇器具の使用について◇

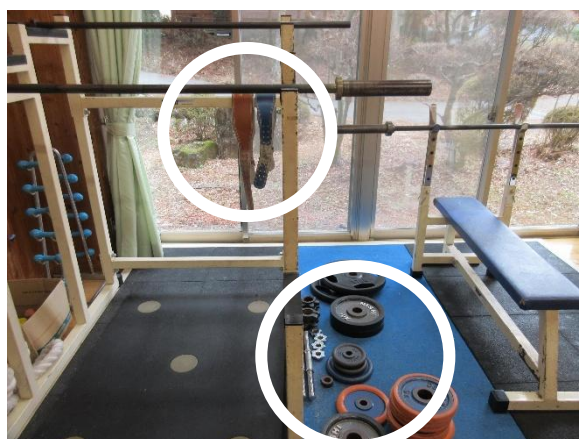
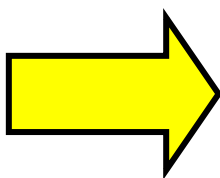
①下記のようなご使用はご遠慮ください。



- ・ロープにものを渡しての使用
- ・ロープにぶら下がる行為等は器具の破損の原因となりますのでご注意ください！！



②使用した道具は必ず元の場所へ戻してください。



※次に使う人のことを考えて正しい使い方を心がけてください