

青山保健センター運動施設 教室プログラム (8月～11月) のお知らせ

あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフがサポートしますので、体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

| 月 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|--------------------|------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 10時 | 利用講習会 ストレッチ | 利用講習会 ストレッチ | 利用講習会 ストレッチ | 利用講習会 ストレッチ | 利用講習会 ストレッチ | ストレッチ |
| 11時 | アクアピクス (プール) | ラテンダンス (ズンバ) | 座ってピクス | アクアピクス (プール) | エアロピクス | 肩こり・腰痛予 防教室 (プール) |
| 12時 | | | 水中ウォーキ ング (プール) | ★いきいき体力 アップ教室 (9月～11月) | | パンチ DE ピクス |
| 13時 | | | | | | |
| 14時 | | ストレッチ&ウ ォーキング (プール) | かんたん水中歩 行 (プール) | | ★かんたん水中運 動教室 (9月～11月) | 利用講習会 |
| 15時 | ヨガ | | | | ストレッチ&ウ ォーキング (プール) | ストリート ダンス |
| 16時 | かんたん水中歩 行 (プール) | | | | | |
| 17時 | | | | | | |
| 18時 | 利用講習会 | 利用講習会 | 利用講習会 | 利用講習会 | 利用講習会 | |
| 19時 | | | | | | |
| 20時 | | | | | | |

利用案内

【利用対象者】 中学生以上
【開館日時】 火～土曜日 午前10時～午後9時
 日曜・祝日 午前10時～午後7時
【休館日】 月曜日
【使用料】

| 回数券 (11枚 つづり) | 市内利用者 | |
|---------------------|--------------|--------|
| | 中学生以上18歳未満 | 250円 |
| 18歳以上65歳未満 | 500円 | |
| 65歳以上 | 300円 | |
| 障がい者手帳をお持ちの方 | 250円 | |
| 市外利用者 | 800円 | |
| 回数券 (11枚 つづり) | 市内利用者 | |
| | 中学生以上18歳未満 | 2,500円 |
| | 18歳以上65歳未満 | 5,000円 |
| | 65歳以上 | 3,000円 |
| | 障がい者手帳をお持ちの方 | 2,500円 |
| 市外利用者 | 8,000円 | |

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会をお受けください(受講の際にも使用料が必要です)

※教室参加は要予約(教室予約に空きがある場合は、当日参加も可能です)
 ※運動施設利用料が毎回必要です。

●◎●青山保健センター運動施設・特別教室参加者募集●◎●

①いきいき体力アップ教室 (全12回)
【内 容】 筋力アップや体力維持のため、個人の体力に応じた各種有酸素運動や筋力トレーニングを行います。
【と き】 9月11日～11月27日の毎週金曜日
 午後0時30分～1時30分

②かんたん水中運動教室 (全12回)
【内 容】 日ごろの運動不足解消のため、水中で有酸素運動を行い、代謝などの改善を図ります。
【と き】 9月12日～11月28日の毎週土曜日
 午後2時～2時45分

【募集期間】 8月11日(火)～9月11日(金)
【定 員】 ①10人 ②15人 ※先着順
【料 金】 運動施設使用料が毎回必要です

【教室申込先・問い合わせ】
 青山保健センター運動施設 ☎52-4100

リサイクルセンター 建設工事に伴う 持ち込みごみ搬入ルートの変更について

さくらリサイクルセンター(可燃ごみ中間処理施設)敷地内において、資源ごみのリサイクルセンター建設工事のため、期間中のごみ搬入ルートを図のとおり変更します。
 直接搬入される方のご協力をお願いします。

【搬入ルート変更期間】
 平成21年8月17日～平成22年3月31日 ※予定
【問い合わせ】
 本庁清掃事業課 ☎20-1050

