

「運動は苦手」そんなあなたにぴったり!
自分の自由な時間に、自分のペースで運動ができます。
あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフが親切に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。

青山保健センター運動施設 教室プログラム (10～12月)

施設利用案内

【利用対象者】 中学生以上
【開館日時】
火曜日～土曜日 10:00～21:00
日曜日・祝日 10:00～19:00
【休館日】
月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日)
【使用料】

1回券	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
	障害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
	障害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、まず利用講習会を受けてください。
(受講の際にも使用料が必要です。)

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	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	ストレッチ
	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	肩こり・腰痛教室
11時	水中ウォーキング	かんたん エアロビクス	座ってビクス	★スッキリ 肥満予防教室	エアロビクス	アクアビクス
12時	ストレッチ& ウォーキング		アクアビクス	座ってビクス		
13時				★イキイキ 筋力アップ教室	★ハツラツ 健康運動教室	
	水中トレーニング	ストレッチ& ウォーキング				利用講習会
14時						ストレッチ& ウォーキング
15時	水中リハビリ		水中リハビリ	ヨーガ	アクアサーキット	
16時		水中トレーニング		水中トレーニング		
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	
		ストレッチ		ストレッチ		
19時	リラクゼーション ストレッチ	エアロ ビクス	★燃やせ! 体脂肪教室	ピラティス	ストリートダンス	水中 ウォーキング
						★燃やせ! 体脂肪教室
20時						

★印のプログラムは特別教室です。

水中リハビリ

水中の浮力で体にかかる負担を軽くし、関節やひざを楽に動かすことを目的とします。水圧をかけることで筋力アップを図ります。

消費カロリー 約105kcal

リラクゼーションストレッチ

幻想的な雰囲気の中で、心身をリラックスさせ、無理なく体をほぐします。

消費カロリー 約150kcal

座ってビクス

椅子に座りながら、音楽に合わせ基礎代謝、有酸素能力を高める教室です。

消費カロリー約180kcal

水中トレーニング

水中での筋力トレーニングです。ヌードル・ビート板などを使い、筋力を強化します。

消費カロリー 火曜日 約105kcal

水・金曜日約120kcal

※各教室の前日までに電話または直接予約してください。
各教室を受講するためには講習修了証が必要です。

青山保健センター運動施設 ☎52-4100

しぐれ忌

俳聖松尾芭蕉翁を偲び、毎年行われている式典です。平成18年度芭蕉翁献詠俳句の特選句が奉納されます。

【とき】 11月12日(日) 午前9時30分～正午

【ところ】 万寿寺(柘植町)

【内容】 午前9時30分～10時20分 式典
午前10時20分～11時40分 講演会 大山田芭蕉研究会主宰 西島壮六さん
午前11時40分～正午 芭蕉公園散策(自由)

【その他】 地元住民による菊の展示を行います。

しぐれ忌俳句大会

しぐれ忌と共に毎年開催している俳句大会です。芭蕉さんを偲ぶこの日に俳句づくりをしてみませんか?

【とき】 11月12日(日) 午後0時30分 受付

【ところ】 ふるさと会館いが 小ホール

【選者】 加古宗也、伊藤政美、石井いさお、藤井充子、宮田正和、北村保、平川光子(順不同)

【参加費】 無料

【主催】 伊賀市・いがまち芭蕉翁顕彰会・(財)芭蕉翁顕彰会

【問い合わせ】 伊賀支所総務振興課 ☎45-9113

