

# 07

## 教室 ■一般・シニア

\*開催日時・会場が変更する場合がありますので、参加の場合は愛ランドあさひまでご連絡ください

### トレーニング機器講習会

朝日総合体育館 2F トレーニング機器を使って、専門のインストラクターが指導を行います

日時 随時  
会費 (1回)会員500円  
ビジター1,000円

\*2F トレーニングルームのご利用は、トレーニング機器講習会修了者のみとなります

2021年1~3月まで、  
2021年春に  
高校・専門学校・大学を  
卒業される方への  
応援企画開催予定!

- ①学生証の提示で講習会費500円OFF!
- ②平日利用がお得です!

### ウォーキング教室

正しいウォーキングフォームを身につけて効果的なウォーキングを行いましょう

日時 随時  
会場 朝日総合体育館  
会費 (1回)会員300円  
ビジター500円

内容 インターバル速歩  
ノルディックウォーキング等

### 女性のためのフラ(ダンス)教室

しなやかなハンドモーションとステップはリラクゼーション等さまざまな効果があります

期間 4月8日(水)・15日(水)・22日(水)~  
水曜 月3回程度  
時間 19:15~20:45  
会場 朝日総合体育館ほか  
会費 (1回)会員500円  
ビジター800円  
\*パウスカート貸出します

### 健康太極拳教室

ゆったりとした呼吸法とゆるやかな動きが理想的な体内バランスをつくります

期間 4月2日(木)・16日(木)~  
木曜 月2回 第1・3木曜  
時間 19:00~20:30  
会場 朝日総合体育館  
会費 (1回)会員500円  
ビジター800円

### エアロビクス教室

軽快なリズムに合わせて気軽に始めることが出来る有酸素運動です。ストレス発散の効果も抜群!

期間 4月10日(金)~ 毎週金曜  
時間 19:30~20:30  
会場 小川小学校体育館ほか  
会費 (1回)会員500円  
ビジター800円  
\*詳しい日程・会場はお問い合わせください

### ベーシック・ヨガ

ヨガの基本「呼吸法」と「太陽礼拝」を中心に行います。男性や体の硬い方にもおすすめです

期間 5月~ 水曜日開催(調整中)  
\*詳細は後日お知らせします  
時間 19:30~20:30  
会場 朝日保健センターほか  
会費 (1回)会員500円  
ビジター800円  
\*ヨガマット貸出します

### シニアにここぞ倶楽部

ウォーキングやストレッチ、ニュースポーツなどで楽しく健康づくりを行います

期間 通年 毎週火曜  
時間 10:00~11:30  
会場 朝日総合体育館  
会費 (1回)会員300円  
ビジター400円  
\*長期申込みで割引あり

### 健康づくり指導者講習会

介護予防に興味がある方やお住まいの地域で茶の間の運営等を行っている方向けの講習会です

期間 1~3月 全5回  
時間 午後(予定)  
会場 朝日総合体育館  
会費 無料  
対象 介護予防に興味があり健康づくりや地域づくりに興味のある方。また地域で体操サポーターとして活動できる方

### 村上市一次予防事業 元気クラブ

手あそびや歌で脳を活性化。ゲームや体操、お話などで頭も体もスッキリ!

期間 5~12月 金曜 月2回  
全16回  
時間 9:30~11:30  
会場 朝日保健センター  
会費 1,000円  
内容 脳トレレクリエーション  
パズル、ゲームほか  
\*希望者にはマイクロバスの送迎を行います

### 村上市一次予防事業 元気もりもり教室

「元気応援あさひ教室」を修了された方を対象とした運動教室です

期間 5~2月 水曜 月2回  
全20回  
時間 10:00~11:30  
会場 朝日保健センター  
会費 2,000円  
内容 有酸素運動、筋トレ  
脳トレレクリエーションほか  
\*希望者にはマイクロバスの送迎を行います

### 村上市一次予防事業 転倒予防教室

思わぬ転倒を予防して、いつまでも若々しく足腰を丈夫に保つための健康づくり教室

期間 1~3月 月2回程度  
時間 午後(予定)  
会場 朝日総合体育館  
会費 無料  
内容 全身の体操、ゲーム  
脳トレレクリエーションほか  
\*朝日総合体育館での開催は冬期間ですが、通年集落へ出向いた教室の開催も可能です。希望される集落はご連絡ください