

# ゆめいあ★だより



春の日差しも心地よくなり、桜の花も咲き始めました\*  
夏に向けて身体を鍛えたい人！運動不足を感じている人！ゆめいあのトレーニング室で運動をはじめませんか？！  
スタッフ一同、お待ちしております！！



## 新教室始まります！！

月曜日 ヨガ-姿勢・健康-

火曜日 きつずスポーツ教室

水曜日 身体すっきり コン活！

水曜日 ファイティング☆ビート

金曜日 きつず体育教室

土曜日 きつず料理教室



### 健康コラム

#### ロコモ予防運動始めませんか？

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で、和名では「運動器症候群」といいます。関節・筋肉・椎間板などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」などの日常生活動作が困難になった状態が、ロコモです。

ロコモを予防し、いつまでも自分の体を支えられるよう、筋力運動を始めましょう！

#### ロコモ予防に オススメの筋力運動 ～ランジ編～

- ①大きく前に踏み出し  
しっかりと腰をおろす
- ②元に戻る

無理をせず、  
できる範囲で行いましょう。



【著】 淵上健太(健康運動実践指導者)

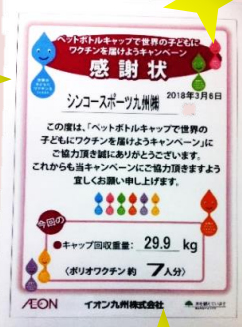
#### 「ペットボトルキャップで世界の子どもに ワクチンを届けようキャンペーン」

#### 感謝状いただきました！！

皆様のご協力により今年度中に集まったペットボトルキャップは、ポリオワクチン約7人分(回収重量29.9kg)という結果になりました。

昨年度と比較したところ、  
**約2倍**の回収量となりました。

今後も私たちにできる事を  
継続してまいりますので、  
ご協力宜しくお願いいたします。  
感謝状は、地域スポーツ情報掲示板の  
学校便り横に掲示しております。



木曜日 14:00~15:00 **ロコモ予防教室**

も、よろしくお祈りします！

# ★ 教室カレンダー ★

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30-11:15 ステップ	10:30-11:15 ZUMBA	10:30-11:15 ボールフィットネス	10:30-11:15 ZUMBA	10:30-11:15 かんたんエアロ	10:30-11:15 Let'sサーキット
	11:30-12:30 【回】コン活! ゆがみ改善コンディショニング	11:30-12:30 【会】フィットネスフラ		11:30-12:30 【会】バレエストレッチ	11:30-12:30 【会】ひめトレ	11:30-12:00 THE☆ストレッチ
昼	 ゆめりあ教室案内 <a href="http://ssk-mikazuki.com/">http://ssk-mikazuki.com/</a> 〒804-0004 小倉区大里 小倉三日月保健福祉センター		New 14:00-15:00 【回】コン活! 身体すっきりコンディショニング	14:00-15:00 【回】ロコモ予防教室		13:00-14:00 【会】きつずバレエI
		New 17:10-18:10 【会】きつずスポーツ教室		17:10-19:15 【会】きつずチア	New 17:10-18:10 【会】きつず体育教室	14:10-15:10 【会】きつずバレエII
夜	New 19:45-20:45 【会】ヨガ～姿勢・健康～	19:45-20:45 【回】ZUMBA	New 19:40-20:45 【回】ファイティング☆ビート	19:30-20:15 ZUMBA		New 14:00-15:30 【会】きつず料理教室

【回】…回数制教室 【会】…会員制教室

## ★ 回数制教室 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料
月	11:30-12:30 (60分)	ゆがみ改善コンディショニング コン活!	高校生以上	30名	1回 500円
火	19:45-20:45 (60分)	ZUMBA	高校生以上	30名	1回 500円
水	14:00-15:00 (60分)	身体すっきりコンディショニング コン活!	高校生以上	30名	1回 500円
	19:45-20:45 (60分)	ファイティング☆ビート	高校生以上	20名	1回 500円
木	14:00-15:00 (60分)	ロコモ予防教室	高校生以上	20名	1回 300円

## ★ 会員制教室 ★

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	19:45-20:45 (60分)	ヨガ～姿勢・健康～	高校生以上	25名	7,200円	全8回
火	11:30-12:30 (60分)	フィットネスフラ	高校生以上	20名	月謝 2,700円	月3回
	17:10-18:10 (60分)	きつずスポーツ教室	年少～年長	20名	月謝 2,400円	月3回
木	11:30-12:30 (60分)	バレエストレッチ	高校生以上	20名	月謝 3,600円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	きつずチアI	年少～小学生	15名	月謝 2,400円	月3回
	18:15-19:15 (60分)	きつずチアII	小学生(経験者)	15名	月謝 2,400円	月3回
金	11:30-12:30 (60分)	ひめトレ	高校生以上	10名	月謝 3,600円	月4回
	17:10-18:10 (60分)	きつず体育教室	小学生	20名	月謝 3,200円	月4回
土	13:00-14:00 (60分)	きつずバレエI	3歳～小学1年生	10名	月謝 6,000円	月4回
	14:10-15:10 (60分)	きつずバレエII	小学2年生以上	10名	月謝 6,000円	月4回
	14:00-15:30 (90分)	きつず料理教室	小学生	10名	4,000円	全3回

5月開講予定教室!!

ウォーキング&ヨガ+a

無料体験会開催♪

4月25日(水) 19:45~20:45

参加受付は、当日17:45から、ゆめりあ1階事務室にて行ないます。  
※当日先着順で、定員になり次第、受付を終了いたします。  
※参加予約は受け付けておりません。ご了承ください。



### ▼ 4月の休館日 ▼

16日(月) 17日(火)

【休館日】毎月3回目の月曜日とその翌日  
(祝日の場合は翌平日とその翌日)  
【利用時間】10:00 ~ 21:30  
(最終入館 21:00)

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』  
指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社  
TEL 0952-73-9280 FAX 0952-73-9282



夢膨らむ 笑顔あふれる  
小城市三日月保健福祉センター

ゆめりあ

指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社