

プログラムのご紹介

	プログラム名	対象	定員	内容	
プールプログラム (各30分)	<h2>プール閉鎖中にて 休講中</h2>				
	フロアプログラム	おはようストレッチ	15歳（高校生）以上の方 ならどなたでも	2階 トレーニング室	15分の簡単なストレッチプログラムです。毎朝の日課にし、柔軟性を高めましょう。
		かんたんストレッチ			15分のストレッチプログラムです。身体を気持ちよく伸ばしましょう。
		とことん筋トレ！			15分の筋力プログラムです。月ごとにトレーニングする部位を変え、身体全体のシェイプアップを目指します。
		ストレッチポール			ストレッチポールを使って全身の筋肉をほぐすプログラムです。（20分）
		元気アップ体操			介護予防に転倒予防等、効果のある運動を取り入れて行います♪（30分）
		ひきしめ体！			身体の内側の筋肉をきたえ、バランスアップ！姿勢の改善を目指します。（30分）
		コアバランス			強度の高い体幹（コア）を鍛えるトレーニング種目を取り入れ、身体の内側の筋肉を強化します。（30分）
		コアトレ			音楽に合わせて身体を動かすプログラムで、初心者の方を対象に基本ステップから練習します。（30分）
		はじめてエアロ			音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のプログラムです。気持ちよく汗を流し、心も身体もリフレッシュ！（30分）
		にこにこエアロ			イスに座りながら、音楽に合わせて身体を動かします。無理なく、ご自分のペースで行えます。（30分）
		わくわくチェアピクス			17人（先着順になる場合があります）
ボール&ストレッチ		21人程度			さまざまなスポーツ・レクリエーションを指導員と一緒に楽しく行います。【開催場所：体育館】（30分）
生きいきスポーツ	10人程度	トレーニング室を利用していただく為の説明をさせていただきます。受講後、利用承認証を発行します。（30分）			
講習会	トレーニング講習会 ※無料	15歳(高校生)以上の方	10人程度	トレーニング室を利用していただく為の説明をさせていただきます。受講後、利用承認証を発行します。（30分）	



お申込み方法

- ・開催時間に、会場にお集まりください。
 - ・プールプログラムで先着順があるプログラムは、2階総合受付にて利用証等を提示時に、お申込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。
 - ・参加人数が多いと予想される午後のフロアプログラムは、平日は12:30～、土曜日は12:50～、日曜日は13:00～トレーニング室で受け付けます。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ※障がいのある方、健常者の方優先となります。

★駐車場の使用について2時間以内は無料、障がいのある方は終日無料(全額免除)です。

お問い合わせ

大阪府立障がい者交流促進センター 〒590-0137 堺市南区城山台5-1-2 TEL072-296-6311 FAX072-296-6313

