



健康づくりセンター いこい

10月 スケジュール



内容	マシントレーニング & リハビリ	スタジオプログラム			アロマ (※2)
曜日	火・水・土	火	木	土	火・木・土
10:00					
10:30		ゆったりストレッチ	はじめてヨガ	のびのび体操	
11:00					
11:30		健康 ボール体操	うきうき簡単エアロ	はつらつレッスン	
12:00					
13:00			(文化コース)		
13:30		ビューティフル ヨガ・ピラティス (※1)		いきいきレッスン	
14:00					
14:15					
14:30		からだすっきり ケア体操	心と体をしなやかに フィットネス・タイチー	なごやか体操	
15:00					
15:15					
16:00					

※1 10月4日のみ、「ビューティフル ヨガ・ピラティス」を13:00～13:45、「からだすっきりケア体操」はお休みします。

※2 土曜日のアロマは10月1・8日のみになります。

(無料ハンドトリートメントはご希望の時間で、有料のトリートメントは、予めご予約ください。)

☆ 10月29日(土)は、会員さんを対象とした高野町ツアーの為、健康づくりセンターはお休みします。

【平成23年10月 健康づくりセンター カレンダー】

	日	月	火	水	木	金	土
	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	1
午前							★マシン ●スタジオ
午後							●スタジオ ↓
	2	3	4	5	6	7	8
午前			★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ
午後			●スタジオ ☆お茶		☆アロマ教室 ●スタジオ ↓		●スタジオ ↓
	9	10	11	12	13	14	15
午前			★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ
午後			●スタジオ ↓		☆園芸 ●スタジオ ↓		●スタジオ
	16	17	18	19	20	21	22
午前			★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ
午後			●スタジオ ↓		☆手話 ●スタジオ ↓		●スタジオ
	23・30	24・31	25	26	27	28	29
午前			★マシン ●スタジオ		★マシン ●スタジオ		高野町ツアー
午後			●スタジオ ☆将棋 ↓		☆大正琴 ●スタジオ ↓		

↓ アロマトリートメント

健康づくりセンター いこい

平成 23 年 9 月 1 日 オープン

マシントレーニングや、スタジオプログラム
アロマトリートメントや、多彩な教室

楽しく、元気になる
いこいの場をご提供

★ 営業日 毎週 火・木・土曜日（9：30～16：00）

★ 費用 年会費・入会金 + 利用料金 1 日 500 円

区分・年齢 (申込・更新時)	入会金	年会費 (入会日から 1 年間)	合計
一般会員 (65 歳未満)	2,000 円	3,000 円	5,000 円
スター会員 (65 歳以上)	1,000 円	2,000 円	3,000 円

※ 嬉しいポイント制・誕生月の割引サービスがあります

※ 任意のスポーツ保険もご加入いただけます。

（一般会員 1,600 円・スター会員 800 円）

※ 20 歳以上の方からご利用いただけます

★ 内 容

運動コース…療法士によるマシン&リハビリトレーニング

専門インストラクターによる、スタジオプログラム

文化コース…皆さんで集まる、「いこい」の場をご提供

（園芸・アロマ・お茶・将棋・手話…）

★ サービス

美味しい飲み物でリフレッシュ（無料ドリンクバー ～ カフェまで）

アロマでリラックス（無料 ～ 有料まで）

スタッフおすすめ！セレクト品の販売（トレーニング用品・健康ハーブティー 等）

★ その他

美味しい昼食宅配もご利用いただけます

会員の方を対象とした、様々なお楽しみイベントを企画します！

嬉しい送迎つき（予めご連絡ください）

～ お問い合わせは ～

デイセンターいこい 電話 0824-65-0606

三次市三次市畠敷町 1 539-1（元 健康ランド）

～ 文化コースのご案内 ～

☆ お茶で一息 10月4日（火）

隔月（偶数月）第1火曜日（14：00～16：00）

一服のお茶を楽しみませんか？ 忙しい毎日の中で、一服のお茶で、ホッと一息…
美味しいお茶菓子も、お楽しみいただけます。

（材料費 350 円いただきます）

☆ アロマって楽しい 10月6日（木）

毎月 第1木曜日（13：00～14：15）

アロマを使って、いろいろなものを作ってみませんか？（石鹸・化粧水 等々）

手作りは、安心なうえにとっても楽しい！

（材料費 200 円いただきます）

☆ 身近に楽しむ植物 10月13日（木）

毎月 第2木曜日（13：00～14：15）

季節に合った植物・園芸に親しんでみませんか？（リース・門松作り 等々）

植物に触れると、心も身体も癒されます

（材料費 200 円いただきます）

☆ みんなで手話 10月20日（木）

毎月 第3木曜日（13：00～14：15）

手話を使って楽しく遊んでみましょう。手話の歌・日常会話をマスターしてみませんか？

☆ いこい将棋倶楽部 10月25日（火）

毎月 第4火曜日（13：30～15：00）

初心者の方から、有段者の方まで、どなたでも参加 OK！ レベルに応じた対戦や、
大会を企画しています！ お気軽にご参加ください。

初心者の方 ：まずは将棋の楽しさ・難しさを一緒に体験しましょう！

超初心者の方：駒の動かし方から伝授します

有段者の方 ：是非、ご指導の方もヨロシクお願いします

☆ 皆で楽しく大正琴 10月27日（木）

毎月 第4木曜日（13：00～14：15）

上手・下手に関係なく、みんなで大正琴を楽しんでみませんか？