

ヘルシージョイクラブ

山田池公園

11月 12月

寒い季節に向けて
公園で元気を手にいれよう

自然の緑は、リラックス効果とともに、体の免疫力を高めることにもつながります。山田池公園では、公園の緑をみんなの元気に活かす健康づくり教室を行っています。

今月のコラム

まだ間に合う今年のチャレンジ 体を動かす習慣づくり

寒くなると、風邪をひいたり、体が冷えたり、お肌が乾燥しがちに。でも、体を動かすことで血行がよくなり、体温や免疫力のアップにつながります。そして、今年も終盤に差しかかりました。何か運動をしようと思いがたでできていなかった方、この機会に公園で始めてみませんか？入会金などは不要で、1回やってご自身に合うか確認できます。元気で充実した毎日の生活のため、そしてずっと健康でいられるように楽しくチャレンジをしましょう！



自然の楽園フラダンス

初めての方大歓迎！

《プログラム》

自然の楽園フラダンス

心地よい音楽と、ゆったりと優しい動き。綺麗な空気で呼吸を整え、みんなで気持ちよく踊りましょう。60、70代から始めて一生楽しめます。



●60分 ●30人まで

●1,000円/回 先生：八尾 善子 松本 邦子

太極拳

のびのびとした穏やかな動きの中で、身体を内側から鍛え、しなやかに強い心身をつくる場(よう)式太極拳を行います。



●80分 ●30人まで

●1,000円/回

先生：富田 龍弘

ポスチュアウォーキング

ポスチュアとは英語で「姿勢」です。日常最もやっている運動が歩くこと。美しい姿勢で歩くことで、体を引き締め、気持ちも整い、若々しくなります。



●60分 ●30人まで

●1,000円/回

先生：有本 順子

運動整体エクササイズ

体の動きをチェックして、自分では気づきにくいクセを知ること、動きにくさを直します。日頃の動きが変わったり、痛みを改善できます。



●60分 ●6人まで(少人数制)

●1,000円/回

先生：余膳 正志

ノルディックウォーキング

両手にポールを持つことで、体を大きく動かし、筋肉の柔軟性が増し、消費カロリーも高く年齢・体力に関わらず、簡単に始められます。



●80分 ●10人まで

●1,000円/回

先生：岡本 猛

リフレッシュヨガ

身体が自然に戻る YOGA。自分の心と体を感じながら内面を見つめなおすこともできます。むくみや気持ちのモヤモヤもすっきりリフレッシュ。(ヨガマット無料貸出)



●60分 ●30人まで

●1,000円/回

先生：maki

インナーマッスルヨガ

自然の中で自分の体を感じ、インナーマッスルを鍛え、ゆがみを整えます。筋肉をつけて冷え対策や、疲れにくい姿勢づくりにも。(ヨガマット無料貸出)



●60分 ●30人まで

●1,000円/回

先生：maki

スロージョギング®

おしゃべりペースで走るだけで、体力アップや脳の活性化も。ランニング経験不要。



●60分 ●10人まで

●1,000円/回

先生：小野 隆

モルッククラブ

フィンランド生まれで、木の棒(モルック)を投げてピンを倒すスポーツ。体を動かして、集中力、計算力も養える。



●70分 ●10人まで

●1組 800円/回

(子ども含む3人まで、大人2人までが1組)

先生：山下 亮 森 ゆか

※先生はやむを得ない事情により変更する場合があります。
※金額は消費税を含みます。

詳しくはWEBをご覧ください。