

# 2024 ゴールデンウィーク いきいきわくわくイベント

## 5月4日 (土・祝)

### 歩行姿勢測定

時間：10:00～16:00

※ワンポイント歩き方  
レッスン中は中断

料金：300円 / 1回

持物：動きやすい服装

場所：ロビー

内容：腕のふりかた、重心のかたより、からだのゆがみなどの内容を測定します。自身の歩行バランスがわかります。

### ワンポイント 歩き方レッスン

時間：①11:00～11:15

②14:00～14:15

対象：高校生以上

料金：無料

定員：各回10名程度

持物：動きやすい服装

場所：ロビー ※変更の可能性あり

内容：仙腸関節の調整、肩関節の調整、ツイスト、上半身と下半身の共動・連動などを指導します。

### 全身トレーニング

時間：14:00～14:30

定員：12名

対象：高校生以上

料金：550円

持物：動きやすい服装  
飲み物、室内履き

場所：研修室

内容：体の色々な部位の筋肉群を鍛えるエクササイズや有酸素運動を組み合わせたトレーニングです。

担当：田代

## 5月5日 (日・祝)

### 歩行姿勢測定

時間：10:00～16:00

※ワンポイント歩き方  
レッスン中は中断

料金：300円 / 1回

持物：動きやすい服装

場所：ロビー

内容：腕のふりかた、重心のかたより、からだのゆがみなどの内容を測定します。自身の歩行バランスがわかります。

### ワンポイント 歩き方レッスン

時間：14:00～14:15

料金：無料

対象：高校生以上

定員：各回10名程度

持物：動きやすい服装

場所：ロビー ※変更の可能性あり

内容：仙腸関節の調整、肩関節の調整、ツイスト、上半身と下半身の共動・連動などを指導します。

### ストレッチポール

時間：13:00～13:50

定員：12名

対象：高校生以上

料金：990円

持物：動きやすい服装  
飲み物、室内履き

場所：研修室

内容：ストレッチポールを使用して、からだ全体をほぐしていきます。

担当：竹内

### たのしいおもちゃ作り①

時間：10:00～10:50

定員：10組

料金：330円

対象：3歳以上 ※未就学児までは保護者同伴

持物：汚れても良い服装

場所：ロビー

内容：ストロー飛行機、ふわふわボール  
センサーボトルを作ります。

### たのしいおもちゃ作り②

時間：11:00～11:50

定員：10組

料金：330円

対象：3歳以上 ※未就学児までは保護者同伴

持物：汚れても良い服装

場所：ロビー

内容：ストロー飛行機、レインボースティック  
レインボーコマを作ります。

申込方法：総合受付にて直接の申込 ※電話での申し込みはできません。

申込開始：4月18日 (木) ～ ※先着順の為、満員になり次第締め切りです。