

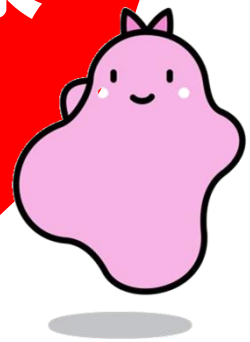
敬老の日

温水プール

トレーニングルーム

カルシウム人工温泉

無料開放



9/18(月)

家族みんなで楽しめる! プールでカラダを動かそう!

トレーニングルーム 10:00~20:00

温水プール 10:00~18:00

カルシウム人工温泉 10:30~20:00

下記2つの施設は**有料**となります
予めご了承ください

エリア	利用時間
テニス場	9:00 ~ 20:00
貸し室	9:00 ~ 20:00

施設ご利用時の注意点

<温水プール・カルシウム人工温泉>

- 刺青をしている方ならびに暴力団等に関する方の入場はできません
- 水着・水泳帽子を必ず着用してください(貸出しはおこなっておりません)
- 浮き具(大きすぎるもの)、ビーチボールはご利用いただけません
- コース案内表示に従ってご利用ください
- カメラ撮影は禁止です
- 小学3年生以下のお子さまは必ず保護者の方と一緒にご利用ください

<トレーニングルーム>

- 運動に適した服装でご利用ください(ジーンズ、スカート等でのご利用はできません)
- 室内履きをご持参ください
- 医師に運動を禁止されている方のご利用はできません



公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1
TEL.0439-88-0611
www.tairyoku.or.jp/



K-2308HF-0042

9月18日(月祝)
特別イベント

開催のお知らせ

20歳以上
限定

特別栄養講習会<バランスの良い食事とは>

時間 10:00~12:30 (150分間)

四郡点数法を用いて日々の“食べ方”を見直し、健康的な食生活のための「理想的な食事」を一緒に考えてみましょう！管理栄養士による献立アドバイスと簡単な運動紹介もあります

会場：クッキングスタジオ膳
参加費：2,100円 定員 10名

参加
無料

体力測定会

時間 11:00~13:00 (120分間)

ご自身の体力をチェックしてみましょう

対象：施設利用者（全世代）

※大人から子どもまでどなたでもご参加になれます

会場：勤労者総合福祉センター

種目：握力、立ち幅跳び、長座体前屈、
反復横跳び、20mシャトルラン
※20mシャトルランは 12:00 開始予定

持ち物：動きやすい服装、運動靴



参加
無料

心肺蘇生法・AED 体験講習会

時間 10:00~11:00 (60分間)

救急法を学び、万が一に備えましょう。

対象：施設利用者（全世代）

会場：君津メディカルスポーツセンター

定員：10名程度



参加
無料

クッキングスタジオイベント

時間 12:30~18:00

「高血圧予防」「骨粗鬆症予防」

「脂質異常症予防」をテーマに

レシピの展示と配布をおこないます。

日々のレシピ案に追加してみれば

いかがでしょうか。 ※配布枚数に限りがあります

会場：クッキングスタジオ膳

8/6(日)~9/10(日)までに施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にてお申込みください ※定員になり次第、締め切ります。予めご了承ください

君津メディカルスポーツセンターの information

君津メディカルスポーツセンターでは3ヶ月単位の運動教室を開催し、多種目面から皆さまの健康サポートをしています。各講習会の受講料、開催曜日はQRからご覧になれます！



★キッズダンス(3ヶ月講習会)

リズムに合わせてカラダを動かす♪
年長~小学生を対象としたダンス教室



★太極舞(3ヶ月講習会)

「誰でもできる」が合言葉！
中国の民族舞踊を取り入れた
成人対象のフィットネスプログラム



★アクアビクス(3ヶ月講習会)

プールの中で音楽にあわせて
楽しく有酸素運動！
成人対象のアクアプログラム

★水中歩行(3ヶ月講習会)

水の負荷を感じて様々な
歩行にチャレンジ！
成人対象のアクアプログラム