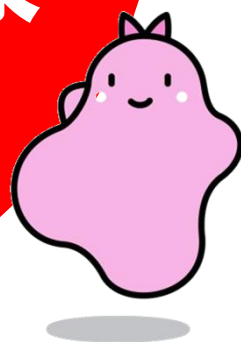


# スポーツの目 温水プール トレーニングルーム カルシウム人工温泉 無料開放



## 10/9(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



公益財団法人体づくり指導協会

君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611



K-2309HR-0057

10月9日(月祝)  
特別イベント

# 開催のお知らせ



参加  
無料

運動を頑張るお子さまをもつ保護者の  
食育講習会

時間 10:00~11:00 (60分間)

運動を頑張るお子さまの食材や組み合わせの選び方、運動の効果をも高める栄養の摂り方など「効果と考え方」を管理栄養士から学び、子どもたちの成長へ役立ててみましょう

会場：クッキングスタジオ膳  
定員：成人12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

親子  
教室

親子コアコンディショニング教室

~親子で楽しく遊びながらできるコアコンディショニング~

時間 10:30~12:00 (90分間)

幼児期に必要な動きを遊びながら学び、  
お子さまとふれあいましょう♪

会場：フィットネススタジオ  
参加費：2,000円/組  
定員：10組(お子さま・保護者各1名)

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ても  
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

9/3(日)~10/6(金)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