



9月18日『敬老の日』のご案内

健康相談「シニアのためのインボディ測定」

時間／10:00～14:00

会場／1階ロビー

①インボディ(体成分)測定

体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、体の健康状態(運動不足など)を知ることができます。※ペースメーカーの方はお申し出ください。

②血管年齢測定

赤外線センサーにより指から測定を行います。



協力: 南部包括支援センター

65歳以上の方「一般公開無料」



トレーニング室【9:00～22:00】

弓道【9:00～18:40】

エアライフル【9:00～11:30】有資格者

★ビームライフル【13:00～19:00】各回1時間/4名

★ビームピストル【13:00～19:00】各回1時間/2名

★は当日予約制
┌ 在住・在勤者 8:15～受付
└ 区外 8:30～受付



剣道【9:00～11:30】

初心者剣道【12:20～14:30】



居合道【14:30～18:00】

【19:30～21:30】



杖道【18:00～19:30】

一般公開『こども剣道・こども柔道』のご案内

一般公開は年間を通して開催しています。区の事業・その他事業・施設整備等によりプログラムの一部が中止となる場合があります。「中央体育館公式ホームページ」または「館内掲示」にて毎月ご案内しております。ご参加の際は、プログラムの中止日にご注意ください。

こども剣道

- 月・水・木・金・土
15:40～18:40
- 対象：6歳～中学生
- 一般公開 利用料金
こども／150円

剣道は、相手の人格を尊重し、心豊かな人間を育てることを目的としています。礼法や竹刀を用いた稽古を積み重ね、旺盛な気力、集中力、忍耐力などを養います。「こども剣道」を学び、社会で強く生きるための基礎を身につけてみませんか。



～「見学随時受付中」お気軽にお越しください～

柔道

- 月・木／17:00～18:30（5歳～中学生）
18:30～20:00（中学生以上）
- 土／16:00～17:45（5歳～中学生）
18:00～20:00（中学生以上）
- 対象：5歳～
- 一般公開 利用料金
中学生まで・65歳以上・障がい者／150円
高校生以上／300円

プログラムの始まりは、正座で挨拶。次に柔軟体操をしながらウォーミングアップをします。そして、前転や後転、受け身や、形の反復練習を行います。柔軟性のある時期に継続した練習を積み「受け身」を体得してみませんか。



お知らせ

初心者のための武道教室（全10回コース）を10～12月に開催いたします。
8/15（火）より申し込み開始。詳しくは「中央体育館 公式ホームページ」をご確認ください。