

令和7年度

9月24日現在

10月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	ご利用にあたって ・施設利用のルールを守ってください。 ・エアコンは使用できません ・利用するには、登録の更新が必要です。（年度ごと更新）		1	2	3
使用できる時間			9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	6	7	8	9	10
使用できる時間	閉館	9時～12時 13時～16時	閉館	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	13	14	15	16	17
使用できる時間	閉館 祝日 スポーツの日	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 閉館
日付	20	21	22	23	24
使用できる時間	閉館 リズムウォーキング 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	27	28	29	30	31
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	閉館 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時

★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月10日は目の愛護デー

スマホやパソコンで目が疲れていませんか？
今回は簡単にできる疲れ目ケアをご紹介します♪

- 温かいタオルで3分、冷たいタオルで30秒当てるのを3回繰り返す。
時間がない場合は、温かいタオルを3分だけでもOK！
目の疲れをとるには温めることが効果的★

- 時々遠くの景色を見る。

【20-20-20ルール：20分作業したら20秒間、20フィート（約6m）先を見る】

- 目をぎゅっと閉じてパツ！と大きく見開く。

