



オーエンス健康プラザ

主な記事

- 第15回 のまちいなぎ市民祭 (2)
- 就学時健康診断 (4)
- 平成28年度稲城市地域防災訓練 (5)
- 稲城市サンクスマッチ in味の素スタジアム (8)



ホームページ [HP](http://www.city.inagi.tokyo.jp/) <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
 公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
 メール配信サービス(登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください)

市役所(代表) 1 042 - 378 - 2111
 平尾出張所 1 042 - 331 - 6346
 若葉台出張所 1 042 - 350 - 6321
 開庁時間 午前8時30分～午後5時

広報いなぎの配布方法

広報いなぎはポスティングによる全戸配布を行っています。それに伴い、発行日の3日ほど前から配布を始めています。



水中ウォーキングや水泳で健康なカラダへ!



私たちと一緒に健康増進を目指しましょう!

からだどこの健康づくりをサポート オーエンス健康プラザ



多彩なレッスンプログラムを開催!
 お好きな教室で楽しくエクササイズ



ランニング、バイク、筋トレマシン、フリーウェイトなど充実した設備!
 トレーナーがあなたの健康を全力でサポートします!



健康サポートプログラムで医療と運動の両面から健康改善!

オーエンス健康プラザ

営業時間	午前9時～午後9時
電話	1 370 - 2280
場所	市立病院隣り(大丸1171)
休館日	毎週水曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始、施設点検日
費用	子ども(3歳以上)=100円 大人(16歳以上)=400円 シニア(60歳以上)=300円 シルバーパスをお持ちの方は割り引きがあります。

詳細は「オーエンス健康プラザ」☎をご覧ください。

膝痛・腰痛予防改善教室

65歳以上
 10月7日～12月23日の金曜日(全12回(そのうちプール3回))
 午後1時～2時30分 20人(申込先着順) 7200円

運動と食事管理で健康づくり教室

30歳以上
 10月6日～12月22日の木曜日(全10回)
 11月3日・24日はお休み
 午後1時30分～3時 15人(申込先着順) 6000円

共通事項
 電話〔9月2日(金)～〕 9月30日(金)
 オーエンス健康プラザ 1 370 - 2280

10～12月コース型教室の参加募集

教室内容の詳細は「オーエンス健康プラザ」☎をご覧ください。

往復はがき〔必要事項(往信ハガキ裏面) 教室名 氏名 年齢 性別 住所 電話番号〕

No.12で託児を希望する方は託児希望の旨、託児の人数と年齢を記入

No.15に参加希望の方は保護者とお子さんの氏名、年齢(お子さんは生年月日も記入)を記入

1人1教室につき1枚の応募(応募者多数の場合は抽選)

9月20日(火)必着〔返信は9月23日(金)以降に発送〕

オーエンス健康プラザ(〒206-0801稲城市大丸1171)

1 370 - 2280

平成28年10～12月 コース型教室

No.	教室名	対象	開催日	時間	参加費
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	毎週月曜日(全12回) 10月3日～12月26日	午前9時30分～10時30分 午後7時30分～8時30分	6000円
2	ヒーリングヨガ	16歳以上	10月3日～12月26日	午後7時30分～8時30分	
3	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	10月10日を除く。 シェイプアップアクアは10月10日、11月21日・28日を除く(全10回)	午後2時30分～3時30分	
4	シェイプアップアクア 1	16歳以上	10月10日、11月21日・28日を除く(全10回)	午後7時～8時	6500円
5	火曜はじめてピラティス	16歳以上	毎週火曜日(全13回) 10月4日～12月27日	午前9時45分～10時45分 午前11時～正午	
6	火曜ピラティス		10月4日～12月27日 はじめて4泳法は11月22日・29日を除く(全11回)	午後2時15分～3時15分 午前11時～正午	
7	骨盤体操		午後2時15分～3時15分		
8	はじめて4泳法 1	16歳以上	10月22日・29日を除く(全11回)	午前11時～正午	6600円
9	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	毎週木曜日(全10回) 10月6日～12月22日 11月3日・24日を除く。	午前9時40分～10時40分	6300円
10	やさしい太極拳入門	16歳以上	10月6日～12月22日 11月3日・24日を除く。	午前9時30分～10時30分	5000円
11	金曜ピラティス	16歳以上	10月6日～12月22日 11月3日・24日を除く。	午前10時～11時	5500円
12	ママシェイプ!	2～6歳のお子さんをお持ちの方	毎週金曜日(全11回) 10月7日～12月16日	午前11時～正午	5500円 (託児1回 200円)
13	中級水泳 4泳法 1	16歳以上	10月7日～12月16日 中級水泳、アクアピクスは11月18日・25日、12月2日を除く(全8回)	午前9時40分～10時40分	4800円
14	アクアピクス 1	16歳以上	10月7日～12月16日 中級水泳、アクアピクスは11月18日・25日、12月2日を除く(全8回)	午後7時～8時	6500円
15	2～3歳のふれあい親子体操 2	2～3歳のお子さんとその保護者(両親または祖父母)	毎週土曜日(全13回) 10月1日～12月24日	午後1時～2時	
16	パワーヨガ	16歳以上	毎週土曜日(全13回) 10月1日～12月24日	午前11時～正午	
17	腰痛改善ピラティス	16歳以上	毎週日曜日(全13回) 10月2日～12月25日	午前10時～11時	6500円
18	日曜はじめてピラティス	16歳以上	毎週日曜日(全13回) 10月2日～12月25日	午前11時15分～午後0時15分	

1 プール休止期間のプール教室はお休みになります。

2 No.15は、お子さん1人に対して保護者1人(妊娠中の方、兄弟・姉妹の参加不可)

広報 いなぎ Plus

ÍwsÔ%¿Ôx D ÔçÔ£
▷%¿ìy•²ìü™Y•z•™ì™ì
▷íyy±yφ½]z-eâÚ]ç½HÁ-e w`£ z
]k]z)ò]ªaâSüwkŽ4V ç%¿Ú£
wòç{w6Cæ~iŠsxæM†dæ¥

f~ð£çÃÿ7474ÑãÄÄ&Á•?Á•?
D ÔçÔ£•™ìç¿«†N N Û.-].-

「Óç±i «μÚ¿½× JÔwÉμ» ŽÛÜ

±i«μÚ¿½pxzç°OE~OE~O¶wMxA%p
pV†b{°ytv†•O{
P f~ð£çÃÿw™R“Ô xç zçHP~ð£çÃÿ- pÄY-HP
]aXi^M{
Ûç°OE~OE~O¶wM
Ô D ÔçÔ£ Û•™ì ç¿«†N ç%¿Ô¹•²ì ìü£æç
Ô-wÉμ»ŽÛÜ>..ú“F2-ü£2 çç
ΘÔÔMO pÔz´ÓçfÔ”μçÝi@”ÄçUÉpÔepÔ
Ô¼δJq üÄÄÔ
PÔÔ¼δJxçpt-iz çz ?FZÁtz= =i
»”zÛÉ.ziù-ãçÄzÔÔÁμÛ ÇPÖzç- ΛzÔzç
\$ {z8Óãéz •MsWCô,•ÖžÄâμ*%çHP†ÔÔD



~ U—´ Ówð£çÃÿ´
^æes p
´Óç½>Á%¿ÿ4

7 B` ‡ b
α μ - " Ä © ¿ ¶ ~
Ñ £ ž Ó è " Ñ á ¿ - 6

yαμ-"Ä©¿¶x¼ù%•²tz- q >(Mp°ytÐ¿
½•ÖÔ`‡b{
yÑ£žÓè"Ñá¿-6 xz6>Ëlo- >œ<'sU'Ð
¿½•ÖÔ`‡b{
y- hjq°ytÐ¿½pÆ `‡•O{
P∈CxMc•T°mw^Dópb{
Ûç°OE~O¶w-¶\y Û•™ìBù
Ûαμ-"Ä©¿¶¹ zÑ£žÓè"Ñá¿-1
PÄlxxUVpp- •èœ

7 B` ‡ b
Ð ¿ ½ - ¶ Ä ž " í È » ¿ ½ © ¿ ¶

y¼ùÚ²w- wÄ6>zÐ¿½
#p_¶pV"Äž"pb{‡hS
^æw^z- qwÈ »¿½<
æQ‡b{
Ûç°OE~O¶w-¶\qfw-
ç wM
Û•™ìBù y Û È
PÄlxxUVpp- •èœ

M O

y íxUVαžAÄò@€C1l ÔiÄ-wÉ¶zf-Èç-
"Us£„Et...?éjð†ã,ç¶á£‡-ç -È¥
P 7 :wÔùx"-
Û D ÔçP£ž£y ÛÛ.-].-

%5` ‡by<+"2

y<+"wPÂ•Y`M-MMsr>°pb"<
+"2>%5`‡b{
Û D Ôçæ£~ ÔçÚ£
Û•²ì ü™•™ì
yç Ôx•™ì†p£
Ûçpt Séi"
Û<+"]ªf g

´Óö^ús>b
MsWÔ5ç
ÛÛ D ÔçÔ£¹"½BĩÑ¥" ?F3<±
Ôç ?F μ μ £
D ÔçÔ£¹MsWCô,•ÖžÄâμ*%ç´Ó
ÔªúF2 ü£
Û•²ì™Y•ç "~íH4f£
Û´ÓçöÄ»qç&A«]òS £
¿CMsWx6\`-;`°M‡b{

Ôá´çÑ£μ» JOMsW
MsWCô,•ÖžÄâμ*%p Ô %5
y;•iz¼iμsr>`æpzÔá´ç>œ"
VITZt`‡•O{
Û D ÔçT£z ÔçÔ£
Û•²ì™•™ì
ÛMsWCô,•ÖžÄâμ*% ç´ÓÔªúF2 ü£
ÛÔá´çÑ£μ»JOMsWíæ•»q
Ûç£´á°y 1 μ z´Óç&A «] «
€C 7B
Ž~~Üp•ç¥"©ï-ãæ"fw
™ 'U "-o"zy`M`q{T`M`
zqO™
y Žp•T~Üp•‡p wxİ.U —`z
lú 7Qt €`h`q+ >msY "É^†
a`°M‡b{fw° q`oz Ûs~+ >ò
asU'2Vz~w-¶wG~^• "É`sr>œ
"ç¥"©ï-ãæ">%5`‡b{
Û D ÔçT£
Pá1α-
Û•²ì™•™ì çμ»"Ä!ç¹•²ì™ ì£

▷-"μy->x Žçx"{úú² çμ»"Ä!ç£
àNqiòp- àG 'q'çw~àÔTI•wö
é à~&ìò #@<<- ç°"ç!ç£ ²y
³zy ì³
Û ç œ£q£
ÛÛ Ñ•«μç*`æï-"´¹ 5 μ μ
£z@ Ž~~Üp•Äè ç-
P ;`x@ Ž~~Üp•Äè ç- ¶‡hxç
ptTæ]pÖ D
▷ 8 y D Ô çæ£™ D ÔçP£
Û Ž~~Üp•w~q+ t b"¿-È q^Ä
¿Äç'ZçPç~SÄ`r"w ‡]£ y1
μ μ
Ýwl
-¶\Ž<q @ŽíwMw%ÚUÁ%
y-¶\Ž<wMqÖKÔqOp- @Žíçã,
wüT"çwUžA£wMw%ÚUÁ%ts"‡b{
Û D ÔçD~U£
Û•™ì™ì ü
Û´ÓKÔçG £
P± Ôtxv"UK"‡b{
Û´ÓKÔy 1 μ z´Óç&A «]Ž»