



1月から始まる生きがづくり講座 実施要項

講座名／講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
楽しいヨガ 佐野	火	1/7～3/18	13:30～14:45	10回	35人	2/11	2,700円	・ヨガマット (運動できる服装)
パッチワーク 見奈美	水	1/8～3/12	10:30～11:45	10回	20人	—	2,700円	・裁縫道具 ・布 (お持ちでない方は講師に相談下さい)
リラックスヨガ 山田			19:15～20:30	10回	35人	—	2,700円	・ヨガマット (運動できる服装)
ヨガ 坪田	木	1/9～3/27	13:30～14:45	10回	35人	2/13 3/20	2,700円	・ヨガマット (運動できる服装)
やさしい太極拳 川村	金	1/10～3/21	10:30～11:45	10回	35人	2/14	2,700円	・室内シューズ (運動できる服装)
キックボクシング (入門) 阪井			19:00～20:15	10回	25人	2/14	2,700円	・軍手 または バンテージ
コンディショニング ヨガ 山崎	土	1/11～3/15	10:30～11:45	10回	35人	—	2,700円	・ヨガマット (運動できる服装)
フラダンス 小島			10:45～12:00	10回	25人	—	2,700円	(運動できる服装)
太極拳 竹内			13:30～14:45	10回	35人	—	2,700円	・室内シューズ (運動できる服装)

★毎回、利用料金が別途必要です。

★日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。(電話によるお問合せ可)

★途中で都合が悪くなったり長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。

★クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

★水分補給をしながら受講し、各自、体調管理にお気を付けください。

★体調が悪い場合には、出席をお控えください。

『生きがいつくり講座』の内容

講座名	内 容
楽しいヨガ (火)	正しい身体の使い方を身につけ、楽で疲れにくい身体を手に入れましょう。 健康に関するヒントも満載！
パッチワーク (水)	同じ趣味をもつ仲間同士、和気あいあいと楽しく手作り小物を作成しませんか。
リラックスヨーガ (水)	基本的なポーズをゆっくり行い、心身のコンディショニングを整えましょう。
ヨガ (木)	身体のかたい人でも無理なく続けられる内容です。身体のバランスを整え、 歪みを治していきましょう。
やさしい太極拳 (金)	太極拳初心者の方が対象。取り組みやすい内容ですので、 生涯スポーツとして始めてみませんか？
キックボクシング(入門) (金)	ケガを防止するストレッチを行い、パンチの構え方・蹴りの型・正しい フォームなど安定したトレーニングを行います。
コンディショニングヨガ (土)	左右のバランスや前後のバランスを整えるヨガ。呼吸と共にポーズを楽しみ、 爽快感を味わいましょう。
フラダンス (土)	ハワイの音楽に合わせて楽しく踊ります。美しい姿勢・表情を手に入れ ましょう。
太極拳 (土)	呼吸法と腰を軸とした円の動きで、骨格・筋肉・関節を鍛え、バランス 感覚を養います。転倒や認知症、及び老化の予防にもつながります。