

# 1月から始まる 生きがいづくり講座 実施要項

## < 1期 >

※ 定員から全期申込者を除いた数が、今期（1期分）の募集人数です  
↓  
（すでに全期で申し込まれた方は申込不要です）

講座名	講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	今期募集人数※	休講日	受講料	持ち物
楽しいヨガ	佐野	火	1/13 ~ 3/17	13:30 ~ 14:45	10回	35人	21人	-	2,700円	運動しやすい服装・ヨガマット（または大判のバスタオル）・水分補給できるもの
パッチワーク	見奈美	水	1/7 ~ 3/18	10:30 ~ 11:45	10回	20人	4人	2/11	2,700円	裁縫道具・布など
リラックスヨーガ	山田	水	1/7 ~ 3/18	19:15 ~ 20:15	10回	35人	8人	2/11	2,700円	運動しやすい服装・ヨガマット（または大判のバスタオル）・水分補給できるもの
ヨガ	坪田	木	1/8 ~ 3/19	13:30 ~ 14:45	10回	35人	1人	2/12	2,700円	運動しやすい服装・ヨガマット（または大判のバスタオル）・水分補給できるもの
やさしい太極拳	川村	金	1/9 ~ 3/13	10:30 ~ 11:45	10回	35人	28人	-	2,700円	運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの
キックボクシング（入門）	阪井	金	1/9 ~ 3/13	19:00 ~ 20:00	10回	25人	11人	-	2,700円	運動できる服装・軍手またはバンテージ・水分補給できるもの
コンディショニングヨガ	山崎	土	1/10 ~ 3/14	10:30 ~ 11:45	10回	35人	0人	-	2,700円	運動しやすい服装・ヨガマット（または大判のバスタオル）・水分補給できるもの
フラダンス	宮永	土	1/10 ~ 3/14	10:45 ~ 12:00	10回	25人	23人	-	2,700円	運動できる服装・水分補給できるもの
太極拳	岸田	土	1/10 ~ 3/14	13:30 ~ 14:45	10回	35人	9人	-	2,700円	運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの

## <講座内容>

楽しいヨガ	佐野	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です！
パッチワーク	見奈美	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制作しませんか？
リラックスヨーガ	山田	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	坪田	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	川村	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）	阪井	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	山崎	左右のバランスや前後のバランスを整えるヨガです。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	宮永	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	岸田	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。

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 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）
- ★ 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。

