

10月から始まる

生きがいづくり講座

実施要項

<Ⅰ期>

↓ 定員から全期申込者を除いた数が、今期（Ⅰ期分）の募集人数です。

曜日	講座名	講師名	定員	今期 募集人数	時間	開催期間	回数	受講料	休講日	持ち物
火	楽しいヨガ	佐野	35人	22人	13:30 ~ 14:30	10/13 ~ 12/22	10回	2,700円	11/3	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
水	パッチワーク	見奈美	20人	7人	10:30 ~ 11:45	10/14 ~ 12/16	10回	2,700円	-	裁縫道具・布など
水	リラックスヨーガ	山田	35人	5人	19:15 ~ 20:15	10/14 ~ 12/16	10回	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
木	ヨガ	藤山	35人	8人	13:30 ~ 14:30	10/15 ~ 12/24	10回	2,700円	11/19	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
金	やさしい太極拳	川村	35人	28人	10:30 ~ 11:45	10/16 ~ 12/25	10回	2,700円	11/20	運動できる服装・室内シュー ズ・水分補給できるもの
金	キックボクシング（入門）	阪井	25人	17人	19:00 ~ 20:00	10/16 ~ 12/25	10回	2,700円	11/20	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
土	コンディショニングヨガ	山崎	35人	0人	10:30 ~ 11:30	10/17 ~ 12/19	10回	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
土	フラダンス	小島	25人	24人	10:45 ~ 12:00	10/17 ~ 12/19	10回	2,700円	-	運動できる服装・水分補給でき るもの
土	太極拳	岸田	35人	10人	13:30 ~ 14:45	10/17 ~ 12/19	10回	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>

火	楽しいヨガ	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！
水	パッチワーク	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？
水	リラックスヨーガ	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！
木	ヨガ	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。
金	やさしい太極拳	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？
金	キックボクシング（入門）	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。
土	コンディショニングヨガ	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。
土	フラダンス	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。
土	太極拳	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。

