

4月から始まる

## 生きがいづくり講座

実施要項

## &lt; 1期 &gt;

曜日	講座名	講師名	定員	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	13:30 ~ 14:30	4/7 ~ 6/16	10回	2,700円	5/5	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	10:30 ~ 11:45	4/8 ~ 6/24	10回	2,700円	4/29 5/6	裁縫道具・布など
水	リラックスヨーガ	山田	35人	19:15 ~ 20:15	4/8 ~ 6/24	10回	2,700円	4/29 5/6	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	13:30 ~ 14:30	4/9 ~ 6/18	10回	2,700円	4/30	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	10:30 ~ 11:45	4/10 ~ 6/19	10回	2,700円	5/1	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	19:00 ~ 20:00	4/10 ~ 6/19	10回	2,700円	5/1	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	10:30 ~ 11:30	4/11 ~ 6/20	10回	2,700円	5/2	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	10:45 ~ 12:00	4/11 ~ 6/20	10回	2,700円	5/2	運動できる服装・水分補給でき るもの
土	太極拳	岸田	35人	13:30 ~ 14:45	4/11 ~ 6/20	10回	2,700円	5/2	運動できる服装・室内シュー ズ・水分補給できるもの

<全期>

曜日	講座名	講師名	定員	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	13:30 ~ 14:30	4/7 ~ 翌3/23	40回	10,800円	5/5 8/11 11/3 2/23	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	10:30 ~ 11:45	4/8 ~ 翌3/17	40回	10,800円	4/29 5/6 8/12	裁縫道具・布など
水	リラックスヨーガ	山田	35人	19:15 ~ 20:15	4/8 ~ 翌3/17	40回	10,800円	4/29 5/6 8/12	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	13:30 ~ 14:30	4/9 ~ 翌3/18	40回	10,800円	4/30 8/13 11/19 2/11	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	10:30 ~ 11:45	4/10 ~ 翌3/19	40回	10,800円	5/1 8/14 11/20 2/19	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	19:00 ~ 20:00	4/10 ~ 翌3/19	40回	10,800円	5/1 8/14 11/20 2/19	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	10:30 ~ 11:30	4/11 ~ 翌3/13	40回	10,800円	5/2 8/15	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	10:45 ~ 12:00	4/11 ~ 翌3/13	40回	10,800円	5/2 8/15	運動できる服装・水分補給でき るもの
土	太極拳	岸田	35人	13:30 ~ 14:45	4/11 ~ 翌3/13	40回	10,800円	5/2 8/15	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。

