


市内公民館健康だより



この冬に市内各地で開催される健康講座のご案内です。地域外の人でも参加できますので、ぜひ参加してはいかがでしょうか。

笠原交流センター 

漢(おとこ)ヨガ

ストレスに対抗してリラックスできるよう促す！男性向けのヨガ講座。簡単な体操と呼吸法・瞑想で無理なく取り組むことができます。夜の開催なので、仕事帰りや夕食後にいかがですか。

【日 時】 2/13・27、3/13・27
木曜日 全4回 20:00~21:15

【場 所】 笠原交流センター 和室

【対 象】 一般男性 **【定 員】** 12人

【講 師】 中澤香代 **【参加費】** 3,000円

【持ち物】 (あれば) ヨガマット、タオル、飲み物

【申込み】 1/6(火) 9:00~ 電話または直接

【問合せ】 笠原交流センター ☎43-5155

勤労者センター

サンタと踊る Xmas エクササイズ

クリスマス気分で昭和のリズムに乗って、楽しく体を動かす健康リズム体操です！

【日 時】 12/18 水曜日
19:00~20:30

【場 所】 勤労者センター 大研修室

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20人


【講 師】 金子真美

【参加費】 500円

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

【申込み】 受付中

【問合せ】 勤労者センター ☎29-2283



脇之島公民館

体験しよう！「脇之島太極拳同好会」

腹式呼吸をしながらゆったりと動くことで心と体の健康を保ちましょう。

【日 時】 12/3・10・24、1/7・14・28
第1・2・4火曜日 13:00~15:00

【場 所】 脇之島公民館 大ホール

【対 象】 どなたでも


【講 師】 服部恵美子

【参加費】 無料
(体験はおひとり1回)

【持ち物】 室内シューズ、運動しやすい服装、タオル、飲み物

【申込み】 受付中

【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611



小泉公民館

口腔ケアについて

高齢者向けのお話です。歯科衛生士さんから学びましょう。

【日 時】 12/9 月曜日
10:00~11:30

【場 所】 小泉公民館 大ホール

【対 象】 どなたでも

【定 員】 30人程度


【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【申込み】 受付中

【共 催】 北栄地域包括支援センター

【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377



南姫公民館

ひめの朝時間

ラジオ体操、ひめちゃん健康体操、お米体操などみんなで楽しく体操しましょう。

【日 時】 毎週月曜日
9:30~(15分程度)

【場 所】 南姫公民館 大ホール

【対 象】 どなたでも


【講 師】 長野ますみ

【参加費】 無料

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 不要

【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880



市之倉公民館

いちのくら卓球ひろば

どなたでも自由に卓球を楽しめます。TVで紹介された手作り卓球マシンの体験コーナーも同時開催！

【日 時】 1/12 日曜日
13:00~16:00

【場 所】 市之倉公民館 大ホール

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20人 **【参加費】** 100円

【持ち物】 ラケット(貸出あり)、室内シューズ

【申込み】 受付中

【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776

旭ヶ丘公民館

ラジオ体操で楽しいひとときを

毎日の習慣にラジオ体操はとてもオススメ！認知症予防にもつながりますよ。お気軽にご参加ください。

【日 時】 毎週月~木曜日
①9:20~ ②9:40~(入替制)

【場 所】 旭ヶ丘公民館 大ホール

【対 象】 どなたでも

【参加費】 無料

【持ち物】 特になし

【申込み】 不要

【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826

精華交流センター

コグニサイズで健康長寿・冬

頭と体を同時に動かすことで、脳の活動を活発にします。笑って楽しい時間を過ごしましょう。

【日 時】 1/22、2/12・26、3/12
水曜日 全4回 10:00~11:30

【場 所】 精華交流センター 大ホール

【対 象】 どなたでも

【講 師】 深尾由美

【参加費】 2,000円

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 受付中

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

さわやか体操♪・冬

椅子に座ってできる運動など、無理なく楽しく体を動かし笑顔でさわやかな1日を過ごしましょう！

【日 時】 1/20、2/3・17、3/3・17
月曜日 全5回 13:30~15:00

【場 所】 精華交流センター 大ホール

【対 象】 どなたでも

【講 師】 阪井睦子 **【参加費】** 2,500円

【持ち物】 室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

【申込み】 12/2(月) 9:00~ 窓口、10:00~ 電話

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

公民館健康だより