



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。

勤労者センター

大人のための 歌謡フィットネス

なつかしい昭和歌謡からポップスまで、大人がハマる楽しい歌謡エクササイズ。さあ、あなたも始めませんか。

- 【日 時】 1/10、2/14、3/14
土曜日 全3回 15:30～17:00
【場 所】 勤労者センター 2階大ホール
【対 象】 どなたでも
【定 員】 若干名
【講 師】 金子真美
【参加費】 1,500円
【持ち物】 タオル、飲み物
【申込み】 受付中
【問合せ】 勤労者センター ☎29-2283



南姫公民館

体験講座「わくわく筋トレ」

わくわく楽しくできる簡単な筋トレです！ボクササイズも含む全身運動です。男性女性問わずお待ちしております。

- 【日 時】 1/30 金曜日 11:00～12:00
【場 所】 南姫公民館 大ホール
【対 象】 どなたでも
【定 員】 30人程度
【講 師】 岡田真依
【参加費】 無料
【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】 受付中
【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880



脇之島公民館

お正月の運動不足解消！！ 「男性アクティブストレッチ」

音楽に合わせてボクササイズなどの有酸素運動や筋トレ、ストレッチをこなしましょう。

- 【日 時】 1/14、1/21、1/28
水曜日 13:00～14:00
【場 所】 脇之島公民館 大ホール
【対 象】 男性 【定 員】 5人（先着順）
【講 師】 岡田真依
【参加費】 無料（いずれか1回のみ受講可）
【持ち物】 室内シューズ、ヨガマット、飲み物（ヨガマットの無料貸出あり、数に限りあり）
【申込み】 受付中
【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

小泉公民館

介護予防教室 「脳トレ・筋トレ・コグニサイズ!!」

作業療法士の先生と脳トレをしながら体を動かしましょう。

- 【日 時】 2/17 火曜日 10:00～11:00
【場 所】 小泉公民館 大ホール
【対 象】 どなたでも 【定 員】 30人程度
【講 師】 大澤健仁（アルマ・マータ）
【参加費】 無料
【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
【申込み】 1/10(土)
9:00～窓口 10:00～電話
【主 催】 北栄地域包括支援センター
【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377

精華交流センター

さわやか体操・冬

椅子に座って3Bを取り入れた簡単な運動を、誰でも無理なく楽しみましょう！

- 【日 時】 1/19、2/2・16、3/2・16
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】 12/1(月)
9:00～窓口 10:00～電話
【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

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】 1/14・28、2/25、3/11
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】 11/26(水)
9:00～窓口 10:00～電話
【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

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。

- 【日 時】 毎週月～木曜日
①9:20～②9:40～（入替制）
【集合場所】 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

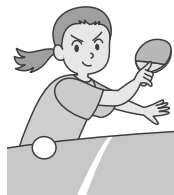


市之倉公民館

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。機能がさらにアップした新作卓球マシンも体験できます！

- 【日 時】 1/12 月曜日(祝日)
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】 200円
【申込み】 受付中
【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776



根本交流センター

みんなでピンポン

みんなで楽しく卓球を楽しみましょう。月に1度、講師による指導があります。

- 【日 時】 12/7、1/25、2/8・22、3/15・22
日曜日 10:00～11:45
【場 所】 根本交流センター 大ホール
【対 象】 小学生以上どなたでも
【定 員】 16人程度 【講 師】 水野裕雅
【参加費】 大人300円、小学生～18歳100円（いずれも1回あたり）
【申込み】 当日9:30～窓口
（小中学生は保護者で受付をお願いします）
【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500