



春～夏に市内各地で開催される健康講座のご案内です。地域外のみなさまも参加できますので、ぜひ参加してみませんか。

小泉公民館

燃焼！ボクシング式エクササイズ

運動不足解消！音楽に乗りながらパンチ動作を行いストレス発散！

【日時】 4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19
金曜日 全10回 19:00～20:00

【場所】 小泉公民館 大ホール、
研修室(大)

【対象】 男性 【定員】 10人程度

【講師】 岡田真依

【参加費】 6,000円

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 3/7(土) 9:00～窓口 10:00～電話

【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377



脇之島公民館

「スマイル美クス」目指すは美しい姿勢

夜の1時間、エアロビクスで Hey! Hey! Hey!

【日時】 5/7・14・21・28、6/4・11
木曜日 全6回 19:30～20:30

【場所】 脇之島公民館 大ホール

【対象】 一般成人 【定員】 20人

【講師】 岡田真依

【参加費】 3,600円

【持ち物】 室内シューズ、タオル、
ヨガマット、飲み物

【申込み】 受付中

【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611



根本交流センター

まなびの扉 いきいきサポート！ バランスボール 前期

バランスボールは体のゆがみを整え、体幹を鍛えることができる優れたエクササイズです。

【日時】 4/22、5/13・27、6/10・24、
7/8

水曜日 全6回 13:00～14:15

【対象】 どなたでも※託児希望は要問合せ

【定員】 25人 【講師】 市原真由香

【参加費】 3,600円

【持ち物】 室内シューズ、水分、
ヨガマット(無料貸出)、
バランスボール(有料貸出)

【申込み】 3/1(日)

9:00～窓口 10:00～電話

【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500

精華交流センター

コグニサイズで健康長寿・春

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】 4/22、5/13、6/10・24
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】 2,400円

【持ち物】 室内シューズ、
タオル、飲み物

【申込み】 2/25(水)

9:00～窓口
10:00～電話

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533



さわやか3B体操・前期♪

椅子に座ってできる簡単な運動、3Bを取り入れた体操です。

【日時】 4/20、5/18、6/15、7/20(祝)、
8/17

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】 3,000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】 3/2(月)

9:00～窓口 10:00～電話

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533



市之倉公民館

ひだまり健康大学

60歳以上の方を対象に、スポーツやヨガなど月替わりのプログラムで体を動かします。一緒に健康づくりをしましょう。

【期間】 4月～翌年3月の第3水曜日
全10回 10:00～11:00

【場所】 市之倉公民館 大ホール

【対象】 60歳以上

【定員】 50人

【参加費】 2,000円/年

【申込み】 3/1(日)

10:00～ 窓口または電話

【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。

【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

【申込み】 不要

【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826



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