



スタイルアップ教室

- 期間 令和4年4月～令和5年3月
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 場所 中央公民館（コミュニティセンター）

たくさん運動したいかたに
おススメ！

Aerobics

エアロビコース

講師：入先生
毎月第3火曜日

全身を使った
有酸素運動です

シェイプアップを
目指したいかたに！



Zumba

ズンバコース

講師：福田先生
毎月第3水曜日

全身を使った
有酸素運動です

音楽に合わせて
レッツダンス！



Yoga

ヨガコース

講師：船岡先生
毎月第3木曜日

ヨガレッスンで
体を整えましょう

ゆったり運動で
リフレッシュ！



町内の各公民館施設を活用しませんか？

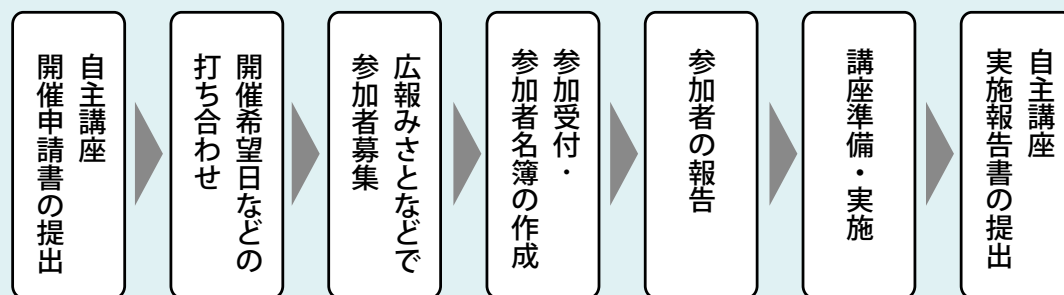
公民館自主講座を開催したいかた募集！！

町内の各公民館施設を利用して、自主講座を開催したいかたを募集しています！

「編み物教室を開きたい」「得意料理をみんなに教えたい」「共通の趣味を持つ人を増やしたい」など、講座開催に興味のあるかたは気軽にお問い合わせください。



自主講座開催までの流れ



※詳細については、お問い合わせください。

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431



参加無料

運動教室参加者募集！！

初めてのかた、
男性の皆さんも
大歓迎！

住民の皆さんの健康維持、体力増進を促進するため、運動教室を実施します。
毎月、多種多様な運動教室を行いますので、ぜひご参加ください。

申込受付
(共通)

- 申込期間＝2月7日(月)～3月11日(金) (土日・祝日を除く)
- 受付時間＝午前9時～午後5時 電話受付
- 申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431
- 持ち物＝ヨガマット・飲み物・汗ふきタオル・マスク など

※申込みをされたかたには、後日、通知をお送りします。日程や持ち物などの詳細は、通知をご覧ください。

ウォーキング教室

講師：恩田先生

- 期間 令和4年4月～令和5年3月（毎月第4月曜日または水曜日）
- 時間 午後1時30分～2時30分
- 場所 中央公民館（コミュニティセンター）、湯かっこ、東児玉公民館

- ・4月と10月から3月は、中央公民館（コミュニティセンター）または東児玉公民館周辺をウォーキングします。移ろう季節を感じながら、みんなで楽しく歩きましょう。
- ・5月から9月の暑い時期は、湯かっこのプールで水中運動をして、シェイプアップしませんか。陸上では得られない特性（浮力、水圧、水の抵抗）を活用して効率的なトレーニングができますよ。



るんるん若ガエル体操教室

- 期間 令和4年4月～令和5年3月
- 時間 午前10時～11時
- 場所 大沢公民館、東児玉公民館、中央公民館（コミュニティセンター）
※運動内容は、各公民館コースとも同じです。

大沢公民館コース
定員20名
毎月第3火曜日

東児玉公民館コース
定員25名
毎月第3水曜日

中央公民館コース
定員30名
毎月第3木曜日

- ・イスに座りながら、頭と体を使う運動です。
全身運動や脳トレなど、からだに嬉しいメニューとなっています。

これであなともみるみる若返る!?

