

# 令和8年度運動教室参加者募集！

## ～無理なく続く、ちょうどいい運動習慣～

初心者  
大歓迎

参加費  
無料

多彩な  
クラス

▶ 申込開始	4月13日(月) 午前9時から電話受付。先着順
▶ 受付時間	午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
▶ 申込先	教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

※ るんるん若ガエル教室は①・②のうち、ご希望のクラスを申し込みください。  
 ※ 申し込みされたかたには、後日案内を送付します。  
 ※ 令和7年度の運動教室に参加しているかたについても改めて申し込みが必要となります。

### 平日夜間・土曜クラス

#### 腰痛&肩こり改善教室 定員:30名



姿勢や体の使い方を直し、不調を軽減していきます。日々の疲れをやさしく整えていく教室です。

時間 午後7時～8時  
 場所 中央公民館 講師 池田  
 初回 5月12日(火)

毎週  
火曜

#### ヨガ(夜) 定員:35名



やさしく正しい体の動きを通じてエネルギーの巡りを整え、心身をゆっくりほぐします。一日の終わりのリラックスタイムに♪

時間 午後7時～8時  
 場所 中央公民館 講師 midori  
 初回 5月13日(水)

毎週  
水曜

#### コアを整えるワークショップ 定員:30名



ストレッチポール®を活用し、体幹を整えながら機能を高め、体の使い方を学んでいく教室です。

時間 午後7時～8時  
 場所 中央公民館 講師 宇都宮  
 初回 5月8日(金)

毎週  
金曜

#### こちよほぐし 定員:30名



いつでもどこでも取り入れられるセルフマッサージなどで、からだを心地よくほぐしていきます。

時間 午後1時15分～2時15分  
 場所 中央公民館 講師 小林  
 初回 5月9日(土)

毎週  
土曜

#### かんたんダンス 定員:35名



こどもから大人まで、流行りの音楽に合わせて、楽しく踊ります♪親子で一緒に参加できます！

時間 午後2時30分～3時30分  
 場所 中央公民館 講師 HIRO  
 初回 5月9日(土)

毎週  
土曜



心とからだの健やかな毎日を応援するため、今年も運動教室を開催します。どのコースも、初めてのかたや運動が苦手なかたも気軽に参加できる内容です。自分に合ったペースで楽しく体を動かしましょう！

### 平日昼間クラス

#### ウォーキング 定員:35名



歩くことを取り入れた健康づくりの教室です。遺跡の森総合公園周辺を楽しくウォーキングします。※7～9月はお休みです。

時間 午後1時30分～2時30分  
 場所 中央公民館 講師 上野  
 初回 5月11日(月)

毎週  
月曜

#### エアロビクス 定員:35名



音楽に合わせて体を動かし、心肺機能を高める有酸素運動を行います。初めての方も無理なく参加できます。

時間 午前10時～11時  
 場所 中央公民館 講師 入  
 初回 5月12日(火)

毎週  
火曜

#### ZUMBA GOLD 定員:35名



インストラクターの動きを見ながら、ラテン系のリズムに合わせて無理なくダンスを楽しみます♪

時間 午後1時30分～2時30分  
 場所 中央公民館 講師 福田  
 初回 5月12日(火)

毎週  
火曜

#### リズムウォーク&ストレッチ 定員:35名



軽やかなステップで代謝を上げ、のびのびと全身をストレッチしていきます。

時間 午前10時～11時  
 場所 中央公民館 講師 midori  
 初回 5月13日(水)

毎週  
水曜

#### ヨガ(昼) 定員:35名



心を穏やかに整えるヨガです。からだを緩やかにほぐし、自律神経を整えて心身をリラックスさせます。

時間 午後1時15分～2時15分  
 場所 中央公民館 講師 船岡  
 初回 5月14日(木)

毎週  
木曜

#### るんるん若ガエル ①月曜日 ②木曜日 定員:①・②各30名



時間 午前10時～11時  
 場所 中央公民館 講師 笠原  
 初回 5月11日(月)

毎週  
月曜



いすに座ってできる軽い運動や、楽しみながら挑戦できる脳トレを通じて、体も頭も刺激していきます。無理なく続けられる内容で毎日の元気づくりと若がえりをサポートします♪

時間 午後1時30分～2時30分  
 場所 東児玉公民館 講師 上野  
 初回 5月14日(木)

毎週  
木曜