

令和6年度 「後期 趣味の講座」

講座体験会（一部講座のみ） 参加者募集

令和6年度 後期講座募集に向け、体操講座の内容や運動レベルを体験できるよう、体験会を開催します。

*体験会開催日一覧 おひとり1講座のみ申込み可



開催日時		講座名	講座内容	運動レベル	講師(敬称略)	定員
7月25日(木)	10:00~11:30	入門太極拳	太極拳の基本動作を中心とした8つの型を練習します。 運動しやすい服装・靴でお越しください。	立位	杉山 れい子	40
7月29日(月)	13:00~14:10	関節をほぐす ろっ骨体操「かきら」	呼吸を意識して、じんわりと関節をほぐしていきます。 運動しやすい服装・靴でお越しください。	イスに座って 行ないます	木村 珠美	35
7月30日(火)	9:30~11:30	やさしいヨガ	呼吸に合わせ、体を無理なく動かします。 靴を脱いで行います。 運動しやすい服装でお越しください。	ヨガマットを 使用します	南川 江里子	20
7月30日(火)	14:30~16:00	新講座 ステップ・アップ・ダンス	様々なジャンルの曲で踊る楽しみを体感できます。 ダンスで筋トレ、脳トレ、リフレッシュしましょう。 運動しやすい服装・靴でお越しください。	立位	久野 和美	30
7月31日(水)	10:00~11:30	フレイル予防体操	加齢により心身が衰えないよう、体・頭を動かします。 運動しやすい服装・靴でお越しください。	立位でも 行ないます	いづみニコニコ体操会 インストラクター	40

*できる限り、現在、参加していない講座にお申込みください。

*実際の講座開催曜日・時間とは異なる場合があります。

申込み

7月8日(月) 午前9時～ 高岳福社会館の窓口のみ受付(先着順)

対象

市内在住で福社会館利用証をお持ちの方

問合せ先 高岳福社会館 ☎ (052) 931-8174

開館時間 午前8時45分～午後5時(日曜祝日除く)