

令和7年8月1日発行
NPO法人
中川コミュニティグループ
No.239
〒245-0007 泉区桂坂4-1
Tel.813-3984 FAX.813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い!

8月号

中川地区センター
8月の休館日
18日(月)
(施設点検日)

なかがわ

熱中症対策を万全にして今年の夏を乗り切りましょう!

秋からスタートの自主事業にお気軽にご参加ください♪

自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。

自主事業教室の申込はこちらまで……〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
ストレッチで 身体を整えましょう! (全1回)	9/20 (土) 10:00~11:15	500円	20名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 8/11~8/20必着	首・肩・背中の凝りをゆっくりほぐす気持ちの良いストレッチでこちらも身体も整えましょう! 講師: 田島裕子
知っておきたい 「お金のはなし」 (全1回)	9/29 (月) 10:00~11:00 座学 11:00~11:30 個別相談会	無料	30名 <個別相談会> 1人5分 6名	9/1(月)9:00~ 電話受付先着順	これからの暮らしに役立つお金の知識を分かりやすい解説で学んでみませんか? 個別相談会もあります 講師: 加藤明彦
ハツラツ 健康体操 (全10回)	10/25、11/8・22 12/13、1/17・31 2/14・28、3/14・28 (土) A 9:15~10:15 B 10:30~11:30	3000円	各50名	Aの申込 来館受付 9/27(土)10:20~ Bの申込 来館受付 9/27(土)11:35~	健康的な毎日を送るためには運動はかかせません。健康維持のためリズムに乗って楽しく体を動かしましょう! 初めての方でも大丈夫ですご自分のペースで無理なく運動をしましょう♪ 講師: 跡部宗子
脳トレ体操 (全8回)	10/17・24・31 11/14・21・28 12/12・19 (金) 午前の部10:00~11:00 午後の部13:00~14:00	3200円	各20名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 午前または午後 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 9/11~9/20必着	毎回人気の講座です。なかなか運動ができない方、知らず知らずのうちに体が固くなっていませんか? 体と脳をほぐしていきいきリフレッシュしましょう! 泉スポーツセンター指導員
ハワイの風を感じて フラダンス (全5回)	10/6・27 11/10、12/1・8 (月) 13:30~14:45	2500円	15名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 9/11~9/20必着	ハワイアン風の曲に合わせて踊りましょう♪ 5回で「カウラナ キラウェア」一曲仕上げます 講師: 加藤美雪
免疫力をつくる 睡眠の力 ~質の良い眠りを知る~ (全1回)	10/7 (火) 10:30~11:45	無料	30名	9/13(土)9:00~ 電話受付先着順	体調管理はまず良い眠りから☆「睡眠の質」を見直してみましょ! 講師: 快眠コンシェルジュ ヨシダヨウコ