

令和8年3月1日発行
NPO法人
中川コミュニティグループ
No.246
〒245-0007 泉区桂坂4-1
TEL813-3984 FAX813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い

3月号

なかがわ

中川地区センター
3月の休館日
16日(月)
(施設点検日)

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

皆様からお預かりした個人情報には業務以外には使用いたしません



教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
ハツラツ健康体操 (全10回)	4/11・25、5/9・23 6/13・27、7/11・25 8/8・22 (土) A 9:15~10:15 B 10:30~11:30	3000円	各50名	Aの申込 来館受付 3/28(土)10:20~ Bの申込 来館受付 3/28(土)11:35~	健康的な毎日を送るためには運動はかせません。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
目指せ！美骨盤 (全8回)	4/13・27、5/11・25 6/8・22、7/13・27 (月) A 9:30~10:30 B 10:40~11:40	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AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11~3/20必着	普通に生活をしているだけで体がゆがんでいきます。ヨガの動きを取り入れ骨盤を正しい位置に戻すことで冷え・姿勢の改善に役立ちます 講師: 佐々木宏美
楽しくダンス de エクササイズ (全8回)	4/14・28、5/12・26 6/9・23、7/14・28 (火) 10:00~11:15	3200円	18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 3/11~3/20必着	ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ストレス発散にレッツ！ダンス♡ 講師: 田島裕子
はじめての太極拳 (全8回)	4/2・16、5/7・21 6/4・18、7/2・16 (木) 10:00~11:30	4000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 3/11~3/20必着	足腰を鍛え、息を整える太極拳の動きは難しそうですが、初めての方のためのレッスンです 基本功、初級太極拳、養生功 お気軽にご参加ください 講師: 矢島まゆみ
美ボディピラティス (全8回)	4/9・23・30、5/28 6/11・25、7/9・23 (木) A 9:15~10:15 B 10:30~11:30	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AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 3/11~3/20必着	体幹を鍛えてゆがみのないバランスのとれた体作りをします♪身体を引き締め美しいボディラインを作りましょう 講師: 跡部宗子
脳トレ体操 (全8回)	4/24 5/1・8・22・29 6/5・19・26 (金) 午前 10:00~11:00 午後 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 3/11~3/20必着	毎回人気の講座です。なかなか運動できない方、知らず知らずのうちに体が固くなっているいませんか？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
英会話ビギナーズレッスン (全8回)	4/11・25、5/9・23 6/13・27、7/11・25 (土) 15:10~16:25	4000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 3/11~3/20必着	英語を一から学びたい方のレッスンです。しばらく英語に触れていない初心者向けのスローペースで進めます。思い切って始めてみませんか？ 講師: 青木久美子
自然観察会 (全1回)	5/16 (土) 10:00~11:30	無料	小学生 15名	4/18(土) 9:00~ 電話受付先着順	弥生台駅近くの亀谷戸せせらぎ水辺で自然観察をします。 講師: 亀谷戸せせらぎ自然愛護会