



【申込期間：3/1(土)～3/15(土)】

ロコモティブシンドロームの予防等、筋力・体力アップのための講座です。
いつまでも自分らしく生きるための身体づくりを目指しましょう！

☆応募者多数の場合は抽選となります。
☆どなたでも何度でもお申込みいただけます。

趣味の教室名	内容	日程	曜日	時間	定員	参加費	申込方法など
笑顔で筋トレ ～スクエアステップ& ゴムバンド体操～	手足で違う動きをしながらマット上を歩き認知機能低下の予防・下肢のトレーニング（スクエアステップ）と体力・筋力維持のための体操（タオル体操・ゴムバンド体操）を行います。	4/2・16 5/7・21 6/4・18	水	13:30～15:00	24名	900円 (保険料+ ゴムバンド代) *前回参加の方は保険料のみ 300円	官製はがき持参で窓口へ
ポジティブエイジング体操	体力・筋力維持のためのエクササイズ。関節の可動域拡大のためのストレッチなどを行い、いつまでも元気な身体づくりを目指します。	4/4・18 5/16・30 6/6・20	金	14:00～14:45	22名	300円 (保険料)	官製はがき持参で窓口へ *ヨガマットお持ちの方はご持参ください
ズンバ®ゴールド チェア	音楽のリズムに合わせてながら身体を動かすダンスエクササイズズのズンバ®ゴールドを初心者・シニア向けに座って行います。 どなたでも無理なく、参加していただけます。	4/5・19 5/3・17 6/7・21	土	11:45～12:30	25名	300円 (保険料)	官製はがき持参で窓口へ
トーンチャイムで脳トレ! 	トーンチャイムはハンドベルの普及型として日本で作られた楽器でハンドベルより柔らかい音色です。簡単な曲の演奏を目指します。軽いストレッチもを行い、楽しく頭と心身をリフレッシュします。	4/3・17 5/1・15 6/5・19	木	10:00～11:30	12名	300円 (資料代)	官製はがき持参で窓口へ

