



【申込期間：12/1(月)～12/16(火)】

フレイルの予防等、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、脳と体を鍛える「スクエアステップ」と体力・筋力維持のための「ゴムバンド体操」を行います。	1/7・21 2/4・18 3/4・18	水	13:30～15:00	24名	900円 (ゴムバンド 代金)	官製はがき持参で窓口へ *ゴムバンドをお持ちの方は 参加費300円です
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も行い、いつまでも元気な身体づくりを目指します。	1/16・30 2/6・20 3/6・20	金	14:00～14:45	22名	300円	官製はがき持参で窓口へ *ヨガマットをお持ちの方は 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ながら身体を動かすダンスエクササイズのズンバを初心者・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。	1/17・31 2/7・21 3/7・21	土	11:45～12:30	25名	300円	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。簡単な曲の演奏と軽いストレッチも行い、楽しく頭と心身をリフレッシュします。	1/15・29 2/5・19 3/5・19	木	10:00～11:30	12名	300円	官製はがき持参で窓口へ

