

健康生活応援事業 受講生募集 (R6.4月開始分)

講座名	開催月・曜日	時間	定員	使用教室	講師	内容・持ち物
 代謝アップ体操	◇4・5月 2部制で実施 ◇第1・2・3月曜日	1部	13:00 ~ 14:10	30名	大広間	宮川 さとみ  普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。 ・ストレッチマットまたはバスタオル ・飲み物 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装
		2部	14:20 ~ 15:30	30名		
 ふまねっと	◇4~9月 ◇第1・4水曜日	10:00 ~ 11:30		36名	大広間	ふまねっと サポーター  大きなマス目でできた“あみ”を踏まないように注意しながらまたぐ運動です。歩行訓練だけでなく、認知機能効果があると言われています。 ・動きやすい服装
 大高先生の 演歌体操教室	◇R6.4~R7.3月の通年講座 として2部制で実施 ◇第1・3金曜日	1部	9:30 ~ 10:30	40名	多目的室	大高 一郎  聴き慣れた演歌や歌謡曲に合わせて楽しく踊る健康体操です。難しく考えずにレッツダンス!! ・運動靴 ・飲み物 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装
		2部	10:45 ~ 11:45	40名		

◇申込期間◇ 3月4日(月)~3月22日(金)

◇申込方法◇ センター窓口で直接お申し込みください

◇抽 選◇ 3月26日(火)11:00~ロビーで行います

抽選順位は各講座ごとそれぞれ以下の通りとなります

- ① 令和5年度受講していない方
- ② 令和5年度受講された方
- ③ 令和5年度受講者で無断欠席や途中キャンセルされた方

☆当選された方は、初回の各講座時間にお越しください。事前の手続き等はありません。