

生涯学習のご案内

いつも助川交流センターをご利用頂きましてありがとうございます。感謝申し上げます。
平成28年度生涯学習部として皆様の健康促進に努めて参りたいと思いますので、宜しくお願いいたします。

太極拳教室

講師 菊地 三枝子 担当者 小林、藤岡
開催日 毎週 日曜日 (月4回)
時間 午前10:00~11:30 (日曜日)
会費 1,000円



会員募集

いきいきヘルス体操

健康指導士 6名 担当者 大森、柴田
開催日 毎週 火曜日 (月4回)
時間 午後13:30~15:00(火曜日)
会費 300円



歌、笑あり
ゲームをしたり
楽しいで~す。

足でチューブをおさえ
ながら~ギューと上げます。

健康づくり 予防 (チューブ体操)

講師 小室 秀子 担当者 田所(小林)
開催日 毎週 土曜日 (月4回)
時間 午前10:00~11:00
会費 1,000円/月



寝ながら~
足を上げて~



3人1チームです。チームワーク
で~がんばって~

ユニカール教室

普及指導員 谷田川 榮二
担当者 大森、小林、田所
開催日 月2回 第1, 3(水曜日)
時間 午前10:00~12:00
会費 300円/月



会員募集
若干名



カーリングの室内版です！楽しいで
す！

健康づくり教室 夜間コース
 指導員 笹村 和義 担当者 笹村、飛田
 開催日 毎週 火曜日 夜間 (月4回)
 時間 午後 18:00~19:30
 会費 100円 (1回)

リンパ体操、チューブ体操、ポールストレッチ、ステップ体操、ボールエアロビなど色々な体操を組み合わせています。

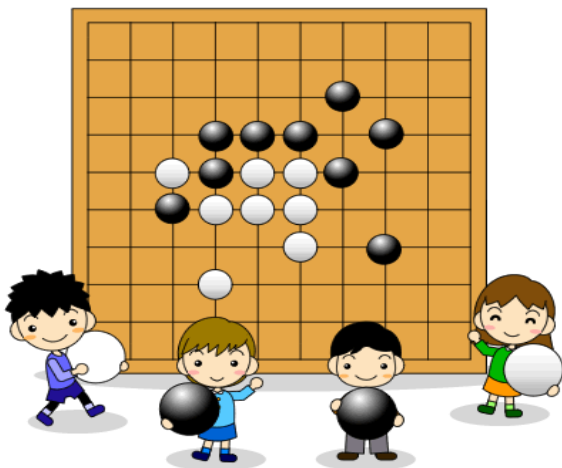
会員募集



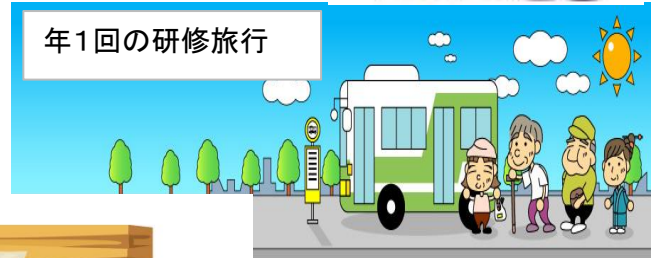
囲碁少年団
 指導者 田口 成美 (他5名)
 開催日 毎週 土曜日 (月4回)
 時間 午前 10:00~12:00

養正塾
 4団体の敬老会で結成 (年4回活動)
 城南楽寿会、鳩和会
 助川高砂会、山根友愛会
 担当者 小林(田所)

会員募集



年1回の研修旅行



お問い合わせ先
 助川交流センター ☎0294-23-0955
 〒317-0071 日立市鹿島町1-21-7
 ホームページ
<http://www.net1.jway.ne.jp/c-sukega/>

協力員一同お待ち
 しております。

