

ユニカール教室

講師：谷田川 栄二(普及指導員)

担当者 谷田川

開催日 第1・3水曜日 (月2回)

時間 10:00~12:00

会費 300円/月



カーリングの
室内版!!
3人1チームで
たのしくプレー

健康づくり 夜間コース

講師：笹村和義(市健康づくり推進委員)

担当者 笹村

4月~2月まで

開催日 火曜日 (月4回)

時間 18:00~19:30

会費 100円/回



ウェープリンバマッサージ・チューブ
体操・ポールストレッチを組み合わせ
体幹強化とバランス体操!!

生活習慣予防コース

講師：小室 秀子先生

担当者 田所

5月スタート

開催日 土曜日 (月4回)

時間 10:00~11:00

会費 1,000円/月



チューブを使って
気持ちよく
健康UP

特別事業

特別事業もあります!

(開催事業毎に募集します)



リフレッシュ体操



手作り雑貨教室



そば打ち教室



季節の簡単料理教室

太極拳教室

講師：深浦 加津子先生

担当者 藤岡・江口

5月スタート

開催日 日曜日 (月3回)

時間 10:00~12:00

会費 1,500円 /月



呼吸を整えて~
ゆっくりと...

いきいきヘルス体操教室

講師：シルバーリハビリ体操指導士

担当者 大森・柴田

5月スタート

開催日 火曜日 (月2回)

時間 13:30~15:00

会費 1,000円/年



いきいきヘルス体操
嚙下体操、脳トレなど
楽しく体力維持