

# 各教室ご案内

●予告なく教室の内容を変更・中止する場合があります。



## 軽スポーツⅠ

月曜日	9:30~11:30	体育館	定員30名
日常的に運動を行っている方に、ストレッチ・リズム体操・筋力運動・卓球等を通じ、転びにくい体づくりを目指します。運動量の多い教室です。			
講師：Space Planner ~広げよう生き方仲間~			
主宰 長谷川マキ子			
4月 15・22	5月 13・20・27	6月 3・10・17	

## 軽スポーツⅡ

水曜日	9:30~11:30	体育館	定員30名
いろいろな種類の軽スポーツを楽しみます。比較的運動量がありますので、普段から運動をされている方にお勧めです。			
講師：NPO法人総合体操クラブ			
臼井優華			
4月 17・24	5月 8・15・22・29	6月 5・12	

## 健康体操

水曜日	13:30~15:30	体育館	定員50名
運動不足の方、これから始めようとお考えの方に、ストレッチやウォーキングを中心に身近な道具（ボールなど）を使い、ご家庭でも行える基礎的な運動を紹介します。			
講師 福祉スポーツセンター体育指導員			
4月 17・24	5月 8・15・22・29	6月 5・12	

## 社交ダンス(入門)

木曜日	13:30~15:30	多目的ホール	定員20名
基礎的なダンスを覚え、楽しく踊りましょう。種目は、ワルツ、ブルース、ルンバ等行います。			
講師：日本ボールルームダンス連盟愛知県支部			
中川清子			
4月 11・18・25	5月 9・16・23・30	6月 13	

## 太極拳

金曜日	9:30~11:30	体育館	定員50名
楊名時 八段錦・太極拳で毎回身体をゆっくり動かし、心身の調和をはかり、生涯の健康法として、あせらず覚え、豊かに健康を保持しましょう。			
講師：楊名時 八段錦・太極拳 師範			
浅井美里			
4月 12・19・26	5月 10・17・24・31	6月 7	

応募者多数の場合は、抽選により決定します。

抽選の結果は、3月22日(金)以降返信はがきにてお知らせします。なお、同じ教室に3回連続して落選となった場合は、4回目の応募については優先当選となります。

※軽スポーツⅡと健康体操はどちらか1教室のみ申込みいただけます。

このパンフレットは、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。