

## ふれあい館からのお知らせ

イベント

お知らせ

募集

相談

就職

## 水泳&amp;エクササイズ教室

幼児・小学生・成人水泳教室と1回単位で参加できるエクササイズクラスの新規参加者を募集します。充実の各種プール教室で皆さまのチャレンジをお手伝いします。

## ①火曜たのしく元気になるアクア

とにかく楽しいエクササイズです。音楽に合わせて先生と同じような動きをするだけで、潜らないので泳げない方でも安心です。

## ②金曜アクアシェイプ60

理想のボディが手に入れられる大チャンス！水中で音楽に乗りながら、水の抵抗を利用したエクササイズでシェイプアップ！

## ③水曜ゆったり水泳&amp;体操

水中運動と水泳の両方を楽しめる初心者向けの教室です。ゆったりとした練習でプールを楽しみましょう！

## ④木曜ウォーキング&amp;アクアコンディショニング

プールに行きたいけど、不安な方向けです。指導員の解説の後には自分のペースで歩くだけ！運動と水の効果で健康を作ろう！

## ⑤木曜レディーススイミング

春からの新規参加者大歓迎！美しく、楽しく、楽に泳げるご指導します。女性限定なのでのびのび練習できます。

## ⑥木曜エンジョイスイミング

分かりやすい解説と丁寧な指導で上達への近道となる教室！あなたの水泳の目標達成をお手伝いします。

## ■日時

- ①午前11時15分～午後0時15分
- ②午後7時10分～8時10分
- ③午前10時30分～11時30分
- ④午前11時30分～午後0時30分
- ⑤午後1時30分～2時30分
- ⑥午後6時40分～7時40分

## ■定員 ①②④ 30名

③ 25名

⑤⑥ 20名

■受講 4,000円(4回月)、3,000円(3回月)

①～④は、お試しとして1回1,200円券があります。4回分(4,400円)の回数券(有効期限は購入日から2か月)もあります。

## ■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122

## スタジオレッスン らくらくストレッチ

体力に自信がない、身体の関節が痛む、立ち上がるのも辛い。そんな方におすすめの教室です。誰でもどこでもできる効果的な柔軟運動を指導します。学んだ事を自宅で実践すると毎日のくらしが驚くほど楽になりますよ。

■日時 毎週木曜日 午後3時～4時

■場所 ふれあい館内1階研修室

■対象 高校生以上

■定員 15名

■受講費 1回700円(ワンレッスン制)

1階受付券売機でチケットをご購入ください。すべての教室で使えるお得な共通回数券(有効期限は購入日から2か月間)もあります。

■持ち物 室内運動用シューズ

※その他にもヨガ・ピラティスなどの教室を行っています。

## ■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1122

## 介護予防教室

住み慣れた我が家でいつまでも健康に暮らしていくためには、筋力を維持していくことが大切です。楽しく、笑いながら筋力アップができる集いの場に参加してみませんか？

■日時 5月14日(火)、28日(火)、

6月11日(火)、25日(火)

午前10時～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■講師 NPO法人まちづくりサポートクラブ健康運動指導士

■定員 30名

■対象者 市内在住の概ね65歳以上の方

■参加費 無料

■その他 タオル、飲み物、上履きをお持ちのうえ、動きやすい服装でご参加ください。

## ■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

こくぶんじ

☎(43)1229