

ふれあい館 各種教室のお知らせ

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

色々な教室の中から、あなた好みの教室を見つけてみてください！

①骨盤調整コンディショニング

骨盤のゆがみの調整と普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛、肩凝り、冷え性、内臓の機能改善を目指したレッスンです。

■日時 毎週火曜日
午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング **New**

使われにくい筋肉を動かし、バランスの良い、動きやすい身体づくりを目指します。

■日時 毎週火曜日
午前11時50分
～午後0時50分

③シェイプアップヨガ

運動に慣れた方にお勧め。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしていきましょう！

■日時 毎週火曜日
午後2時30分～3時30分

④デトックスヨガ

“ねじりのポーズ”で体に溜まった毒素を外に排出していきましょう！便秘解消や美肌効果も期待できます。

■日時
毎週火曜日 午後7時～8時
毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

⑤ウェーブリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日
午前10時30分～11時30分

⑥美脚美尻骨盤ヨガ

肩や股関節回りを意識し、骨盤と体のバランスを整えていきます。

■日時 第1・3・5木曜日
午前10時30分～11時30分

⑦らくらくストレッチ

柔軟性の向上だけでなく、冷え性改善、関節痛予防、筋力の向上など、さまざまな効果が期待できます。

■日時
毎週木曜日 午後3時～4時

⑧かんたんステップ50

ステップ台を使い、音楽に乗って昇降運動をしながら、楽しくエクササイズしましょう！
※完全予約制です。

■日時 毎週木曜日
午後6時40分～7時30分

⑨やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、体のゆがみを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、こころと体の健康を目指したレッスンです。

■日時 毎週金曜日
午前10時30分～正午

⑩フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったりと癒されながら気軽に踊ってみませんか？

脂肪燃焼、運動不足解消、ダイエット効果も期待できます。

■日時 毎週土曜日
午前10時30分～11時30分

⑪姿勢改善ヨガ **New**

自分の体のゆがみを知り、姿勢を改善しながら体の不調や体型の悩みを解消していきます。

■日時 毎週水曜日
正午～午後1時

共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 1回700円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻しはしません。

※レッスン後にプラス100円で日帰り湯を利用できます。

■対象者 高校生以上

■定員 ⑧以外12名、⑧5名

■持ち物・服装 タオル、飲料水、ヨガマット(②～⑦・⑨・⑩の受講者で、お持ちの方)、動きやすい服装、室内用シューズ(⑧の受講者)

※更衣室は使用不可。

ふれあい館の最新情報はこちらから→



12月3日(木)～9日(水)は障がい者週間

～ 障がいのある人もない人も ともに生きる 共生のまち しもつけ ～



障がい者週間は、広く障がい者の福祉について啓発するとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

市内障がい者施設等商品の販売会と施設利用者等の作品展示会

ヨークベニマル石橋店

■日時
12月3日(木)～4日(金)
午後3時～4時30分
12月5日(土)～6日(日)
午前11時30分～午後0時30分

市役所

■日時 12月7日(月)～9日(水)
午前11時30分～午後0時45分
※引換券をお持ちの先着100名の方に、支援施設で作られたすてきな手工芸品をプレゼントします。

■問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)8900

引換券

障がい者週間
来場者プレゼント
令和2年12月7日～9日