

あなたも参加しませんか？

好評の教室が4月よりスタート！

西部地区開催教室

*お申し込みは八百津町B&G海洋センター体育館です。

前期コース 4月～9月まで

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日/コース	内 容	対 象
1	ヨーガ 小山友希代 7,000円	月曜日 10:00～11:30 錦津公民館	4月7日 前期	ヨーガの呼吸法を学びながら健康な体をつくりませんか。心身ともにリフレッシュ！	どなたでも 定員30名
2	ハワイアンダンス 川田恵子 3,500円	第2・4月曜日 13:30～15:00 和知センター	4月14日 前期	ゆったりとしたハワイアンの調べに合わせ、やさしく踊ってみませんか。気分はアロハ～	どなたでも 定員30名
3	太極拳 八百津教室 仲 政弘 7,000円	火曜日 19:30～21:00 ファミリーセンター	4月15日 前期	年代を問わず中国太極拳で優雅に身体を動かして健康を維持しませんか。	どなたでも 定員30名
4	太極拳 和知教室 仲 政弘 7,000円	水曜日 19:30～21:00 和知センター	4月16日 前期	体験談：中国太極拳と呼吸法を同時に学び、心も体もリラックスできます。	どなたでも 定員30名
5	ベリーダンス MIKI 7,000円	水曜日 19:30～21:30 FC大研修室	4月9日 前期	女性の本能的な動きの美しさを表現できる舞踊です。アラビアンリズムに合わせてシェイプアップ！	女性のみ 定員30名
6	ヘルシー体操 大矢せい子 7,000円	木曜日 10:00～11:30 B&G体育館	4月10日 前期	気持ちをリラックスさせるソフトな音楽に合わせ、ストレッチやマッサージなどをおこないます。	どなたでも 定員30名
7	メダカ教室 竜橋泰代 5,000円	木曜日 10:30～11:30 和知センター	4月10日 前期	リズムカルな音楽に合わせて楽しく遊び、親と子のスキンシップをはかります。	未就園児と親 定員20名 (10組程度)
8	シルバー元気塾 金子真美 6,000円	木曜日 13:30～15:00 FC大研修室	4月10日 前期	やさしい運動で、肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力UPなどに効果を発揮します。	高齢者 定員40名
9	なでしこサッカー 村上 克 4,000円	木曜日 19:00～21:00 錦津小体育館	4月10日 前期	女性のサッカー教室です。ボールの操作を学び、フットサルのゲームを楽しみます。	中学生以上 定員20名

*教室によっては別途教材費の負担をお願いします。

第5弾

わくわくウォーキング

◎詳細は後日お知らせします。

お友達や親子で参加してね！

新緑の
めい想の森散策
午前中



建設が進む新旅足橋

西部地区開催教室

*お申し込みは八百津町B&G海洋センター体育館です。

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日/コース	内 容	対 象
10	ダイナミックエアロ 中根志華世 7,000円	金曜日 19:30～21:00 八百津小体育館	4月11日 前期	シェイプアップやストレス解消にエアロビクスはいかがですか。激しい動きで汗をいっぱい流しましょう！！	どなたでも 定員30名
11	ソフトテニス 後藤康水 4,000円	金曜日 19:30～21:00 蘇水テニスコート	4月18日 前期	ソフトテニスに親しみ、ルールや基本技術を習得し楽しくゲームを行います。	小学生以上 定員20名
12	バドミントン 平田島子 町体協バドミントン部 4,000円	土曜日 13:30～15:30 B&G体育館	4月19日 前期	楽しみながら白いシャトルを打ってみませんか。親子での加入もOKです。	小学4年生以上 定員30名
13	卓球 赤塚 修 牧 久可 4,000円	土曜日 14:00～16:00 八百津小体育館	4月19日 前期	卓球に親しみ基本技術を習得し、ラリーを楽しみませんか。夫婦・親子での加入も大歓迎です。	小学生以上 定員30名

東部地区開催教室

*お申し込みは久田見生活改善センターです。

前期コース 4月～9月まで

No.	教室名・指導者・受講料	日時・会場	開始日/コース	内 容	対 象
1	太極拳 はじめてコース 二宮恒夫 7,000円	水曜日 19:00～20:30 久田見センター	4月9日 前期	中国で生れた太極拳で心と体の健康づくりをしませんか。	どなたでも 定員20名
2	太極拳 学んだコース 二宮恒夫 7,000円	水曜日 20:00～21:30 久田見センター	4月9日 前期	体験談：不思議と心がリラックスして穏やかになってきます。日常の騒がしさを思わず忘れる癒の時間です。	定員20名
3	さわやか元気塾 金子真美 6,000円	木曜日 10:00～11:30 久田見センター	4月10日 前期	やさしい運動で、肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力UPなどに効果を発揮します。	高齢者 定員20名

*教室によっては別途教材費の負担をお願いします。