

いきいき健康教室

受講生募集中!

New

タヒチダンス・太極拳・
ノルディック
ウォーキングなど

回	月日	曜日	内 容	講 師	場 所	持ち物
1	8/5	木	New タヒチアダンス	原 なつみさん	村民会館 研修室	・運動のできる服装 ・室内履き ・汗拭きタオル ・飲み物
2	8/19	木				
3	9/2	木	New はじめての太極拳	矢田 雅子さん	村民会館 研修室	・運動のできる服装 ・室内履き ・汗拭きタオル ・飲み物
4	9/16	木				
5	10/7	木	New ノルディック ウォーキング	大和 博子さん	屋内運動場	・運動のできる服装 ・汗拭きタオル ・飲み物 ・ノルディックウォーキングポール (マイポールをお持ちの方)
6	10/21	木				
7	11/11	木	ココロ”体” まるごと 元気ストレッチ	山岸 洋子さん	村民会館 研修室	・運動のできる服装 ・室内履き ・汗拭きタオル ・飲み物
8	11/25	木				
9	12/9	木	New いきいき・のびのび チェアエクササイズ	梅村 和代さん	村民会館 研修室	・運動のできる服装 ・室内履き ・汗拭きタオル ・飲み物 ・12/23は110cmのタオル (なければ手ぬぐい2本)
10	12/23	木				
11	1/13	木	椅子ヨガ&顔ヨガ	小田さとみさん	村民会館 研修室	・運動のできる服装 ・室内履き ・卓上鏡(顔全体がうつるもの) ・汗拭きタオル ・飲み物
12	1/27	木				
13	2/3	木	椅子体操	穴澤 遼さん	村民会館 研修室	・運動のできる服装 ・室内履き ・汗拭きタオル ・飲み物
14	2/24	木				



お問い合わせは

宮田村公民館

【時 間】 午前10時～11時30分

【対象者】 誰でもOKです!

☎ 85-2314 📠 85-5583

【場 所】 宮田村民会館 研修室ほか
【持ち物】 上記参照