

総合体育館

☎21・3611
☎21・1455

◆①いきいき太極拳教室

日程 ①2月3日・10日・17日・24日 ②3月3日・10日・17日・24日 ①②とも各月曜日 全4回 9時30分～10時30分

場所 総合第1体育館
内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2800円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆②はじめてのフラダンス教室

日程 2月4日・18日、3月4日・18日 各火曜日 全4回 17時30分～18時30分

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 4000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆③ジュニアテニス教室

日程 ①2月4日・11日・18日・25日 ②3月4日・11日・18日・25日 ①②とも各火曜日 全4回

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 4000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆④健康スポーツ吹矢教室

日程 ①2月5日・12日・19日・26日 ②3月5日・12日・19日・26日 ①②とも各水曜日 全4回 13時～15時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

日 全4回

時間 小学1～3年生 16時30分～17時30分/小学4～6年生 17時30分～18時30分

場所 総合運動公園テニスコート

内容 基礎からの指導で技術の向上を図る(初心者歓迎)

定員 各10人(超えた場合抽選)

費用 各5000円(傷害保険料を含む)

持物 ラケット(貸し出し有り)、テニスシューズ、運動のできる服装

◆⑤はじめてのパソコン教室

日程 ①2月5日・12日・19日・26日 ②3月5日・12日・19日・26日 ①②とも各水曜日 全4回 13時～15時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑥健康気功教室

日程 ①2月6日・13日・20日・27日 ②3月6日・13日・20日・27日 ①②とも各木曜日 全4回 11時～12時

場所 総合第1体育館

内容 基礎からの指導で健康の増進を図る(初心者歓迎)

対象 50歳以上

定員 30人(申込順)

費用 2800円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆⑦フィットネスフラダンス教室

日程 2月6日・20日、3月6日・20日、4月3日 各木曜日 全5回 14時～15時

場所 総合第1体育館

内容 エクササイズ感覚のフラダンス(初心者歓迎)

対象 18歳以上

◆⑧健康リラックス ヨガ教室

日程 2月6日・20日、3月6日・20日、4月3日 各木曜日 全5回 15時～16時

場所 総合第1体育館

内容 ゆつくりと行う簡単なヨガ教室(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 20人(超えた場合抽選)

費用 4000円(傷害保険料を含む)

持物 上履き、運動のできる服装

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

日程 ①2月20日(木) 13時30分～15時 ②2月27日(木) 9時30分～11時30分 全2回

場所 ①鷺宮総合支所407会議室 ②鷺宮公民館創作室

内容 ①医師の講話 ②脳トレ体操

講師 ①堀中直明さん(堀中脳神経外科クリニック院長) ②天川和美さん(健康運動指導士)

定員 30人(申込順)

持物 2日目のみ、運動のできる服装と室内用運動靴、タオル、飲み物

申込開始 1月29日(水)

申込方法 直接または電話で、鷺宮保健センターへ

◆育児中ママのバレンタインクッキング!

日程 2月13日(木) 13時受け付け/13時30分～15時30分

場所 中央保健センター

内容 チョコレートスイーツ作りと試食

◆健康リラックス ヨガ教室

日程 2月6日・20日、3月6日・20日、4月3日 各木曜日 全5回 15時～16時

場所 総合第1体育館

内容 ゆつくりと行う簡単なヨガ教室(初心者歓迎)

対象 18歳以上

定員 20人(超えた場合抽選)

費用 4000円(傷害保険料を含む)

◆中央保健センター

◆育児中ママのバレンタインクッキング!

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室

◆ジュニアテニス教室

◆健康スポーツ吹矢教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室

◆ジュニアテニス教室

◆健康スポーツ吹矢教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室

◆ジュニアテニス教室

◆健康スポーツ吹矢教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室

◆ジュニアテニス教室

◆健康スポーツ吹矢教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室

◆ジュニアテニス教室

◆健康スポーツ吹矢教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室

◆ジュニアテニス教室

◆健康スポーツ吹矢教室

◆健康リラックス ヨガ教室

◆健康講座『知りたい! 脳の病気と脳卒中について(危険な頭痛の見分け方)』

◆健康気功教室

◆フィットネスフラダンス教室

◆はじめてのパソコン教室

◆はじめてのフラダンス教室

◆いきいき太極拳教室