

# 2022年度 主催・自主講座

## ■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時 : 5月19日(木) 久芳地域センターホール  
10時30分~12時00分 頃まで

■内 容 : リズムに合わせて身体を動かして遊びましょう!

■講 師 : 川本 妙子さん

■対 象 : 0歳~未就学児と保護者

参加費  
無料



## ■自主講座【ふくふく体操：午前10:00~12:00】

■開催日 5月12日(木) 久芳地域センターホール

5月19日(木) 久芳地域センター研修室②③

5月26日(木) 久芳地域センターホール



■対 象 : どなたでも参加できます。

介護予防に取り組む通いの場として、運動能力向上や  
血圧安定化を目指している方。

■参加費 : 無料【元気輝きポイント登録団体】



いきいき学びの  
広場

# ばんき教室 男性向けヨガ

■開催時間 : 17:00~18:00

■開催日 : 5月11日(水) 久芳地域センター 研修室

5月18日(水) 久芳地域センター 研修室

5月25日(水) 久芳地域センター 研修室

■参加費 : 無料

■対象 : 男性の方はどなたでも参加できます。

■持参物 : ヨガマット or バスタオル・飲み物

■内容 : 元気な高齢者になるために、筋力や体幹、バランス感覚を補う。

ヨガのポーズの呼吸法で自律神経を整えて健康な体を作ります。



- 4月6日(水)に第一回目を開催しました。参加者の中には初対面の方や久しぶりに会う方もいらっしゃって、懐かしくお話をされていました。
- 久芳地域センターでは男性限定の講座は初めてです。
- 日頃から農作業、お仕事などで忙しくされているとは思いますが、一週間のうち一日でもヨガで体をほぐしてみてもいいかもしれません。
- これからも参加者のみなさんと楽しく、半年間続けられたらいいですね。😊

お問い合わせ先: 久芳地域センター ☎ (082) 435-2018