

2022年度 主催・自主講座

■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時 : 9月15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 9月1日(木) 久芳地域センターホール

9月8日(木) 久芳地域センターホール

9月15日(木) 久芳地域センター研修室②③

9月22日(木) 久芳地域センターホール

9月29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

げんき教室 男性向けヨガ

■開催時間 : 17:00~18:00

■開催日 : 9月 7日(水) 久芳地域センター 研修室

9月 14日(水) 久芳地域センター 研修室

9月 21日(水) 久芳地域センター 研修室

9月 28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。



●毎週一回一時間を5か月間続けた結果、こんなに(右の写真)きれいなポーズが出来るようになりました。続ける事はとても大事ですね。家でも一日一回5分間でもいいのでやさしいヨガポーズ・足回しなど簡単に出来るところからやってみるといいですね。毎日元気で動ける体を維持していくためにも頑張りましょう😊

お問い合わせ先: 久芳地域センター ☎ (082) 435-2018