

2022年度 主催・自主講座

■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時 : 8月25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 8月4日(木) 久芳地域センターホール

8月11日(木) 久芳地域センターホール

8月18日(木) 久芳地域センター研修室②③

8月25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 : 8月 3日(水) 久芳地域センター 研修室

8月 10日(水) 久芳地域センター 研修室

8月 17日(水) 久芳地域センター 研修室

8月 24日(水) 久芳地域センター研修室

8月 31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。



●参加者のみなさんの体の硬さが回数を重ねるたびに、随分としなやかになってきました。講師の吉田先生からも「体がいい感じに柔らかくなってきましたね~!」とお褒めの言葉を頂きました。平日の5時からという忙しくされている時間にも関わらず毎週参加していただきありがとうございます。

●あと2ヶ月で終了となりますが、夏バテに気を付けて頑張っていきましょう(^^♪

お問い合わせ先: 久芳地域センター ☎ (082) 435-2018