

平成27年度前期
ゆうあい!

いきいき教室 参加者募集



町内在住の60歳以上の方を対象とした教室です。1人1教室限定の参加としますが、定員に空きがある場合のみ複数教室の参加も可能です。

定員を超えた申し込みがあった場合は、抽選のうえ申込者全員に郵送でお知らせします。申込期間は、4月6日(月)～17日(金)までです。

申込み・問い合わせは、猪名川町社会福祉協議会 ☎766-1200 まで

| 教室名 | リズム&ストレッチ | 初級水泳 | 水中体操 | エコクラフト | 楽しく歌う♪昭和の愛唱歌 |
|-----|---|---|--|--|---|
| 内容 | 軽快なリズムに合わせて、楽しみながら健康な体づくりをしませんか。ストレッチで体をほぐして、気持ちの良い汗をかきましょう。 | 初心者の方にも無理なく参加していただけます。膝や腰への負担が少ない水中で日頃の運動不足を解消しましょう | 体への負担が少ない水の中で音楽に合わせて体を動かし、筋力アップをはかりましょう。脳トレやゲームも取り入れて、楽しい時間を過ごします。 | 紙バンドの紐を編み上げてかご等を作ります。特別な道具は使用せず手で縦紐と横紐を交互に重ねるだけで、素敵な作品ができます。 | 昭和の時代を振り返りながら、懐かしい思い出のメロディーをみんなで楽しく歌いましょう。男性も是非ご参加ください。 |
| 時 | 5/21,5/28,6/4,6/18,7/2,7/16,7/30,8/6,8/27,9/3 木曜日(全10回) 13:45～14:45 | 5/20,5/27,6/10,6/24,7/8,7/22,8/5,8/26,9/9,9/30 水曜日(全10回) 9:30～10:30 | 5/20,5/27,6/10,6/24,7/8,7/22,8/5,8/26,9/9,9/30 水曜日(全10回) 11:00～12:00 | 5/21,6/4,6/18,7/2,7/16,7/30 木曜日(全6回) 10:00～12:00 | 5/22,6/5,6/19,7/3,7/17,7/31 金曜日(全6回) 10:30～12:00 |
| ところ | ゆうあいセンター 教養娯楽室②③ | ゆうあいセンター 室内プール | ゆうあいセンター 室内プール | ゆうあいセンター 研修室 | ゆうあいセンター 研修室 |
| 参加費 | 2,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 1,200円(別途材料費) | 1,200円 |
| 定員 | 20名 | 15名 | 15名 | 15名 | 25名 |

※参加される方は、健康状態を確認のうえご参加ください。

※最少開催人数は、5名とします。

