

平成31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9日(火)～19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

	初級水泳	男性のための筋力アップ教室	透明水彩	水中体操	リフレッシュ体操
内容	泳ぎが苦手な方も安心してご参加ください。正しい泳ぎ方や呼吸法など、ひとつひとつ丁寧に取り組みます。	男性のみなさ～ん、お待たせしました。筋力アップのための運動で、気持ちのいい汗流しませんか。	身近なモチーフで透明水彩の色の重なりや滲みの表情を楽しみましょう。素敵な作品が出来上がります。(画材の貸出し有り)	体に負担の少ない水中で、楽しく運動します。膝や腰に不安がある方にもおすすめ。ダイエット効果もあってお得ですよ♪	一人ではなかなか続けられない運動も仲間と一緒になら大丈夫。楽しみながら、日ごろの運動不足を解消しましょう。
時	6/5、6/19 7/3、7/17、7/31 水曜日(全5回) 11:00～12:00	6/5、6/19 7/3、7/17、7/31 水曜日(全5回) 13:45～14:45	6/11、6/18 8/20、8/27 火曜日(全4回) 10:00～12:00	6/12、6/26、7/10 7/24、8/7、8/21 水曜日(全6回) 11:00～12:00	6/13、6/27、7/11、7/25 8/8、8/22、9/5、9/19 木曜日(全8回) 13:45～14:45
場所	ゆうあいセンター 室内プール	ゆうあいセンター 教養娯楽室②③	ゆうあいセンター 研修室	ゆうあいセンター 室内プール	ゆうあいセンター 教養娯楽室②③
費用	1,000円	1,000円	800円(別途材料費)	1,200円	1,600円
定員	15名	15名	15名	20名	20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。

