

平成28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5日(火)～14日(木)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	いきいき健康体操	初級水泳	水中体操	健康カラオケ	手作り布ぞうり
内容	無理のない運動で、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、爽やかな汗をかきましょう。	初心者の方向けの水泳教室です。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。	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。	歌うことには、精神を安らげ、安定させる効果があります。おなかの底から大きな声を出し、ストレスを発散しましょう。	足の指で鼻緒を挟んで歩くことで、足裏の筋肉が鍛えられます。自分の足にぴったり合った布ぞうりを作ってみませんか。
時	5/19,5/26,6/9,6/23,7/7,7/21,8/4,8/18,9/1,9/8 木曜日(全10回) 13:45～14:45	5/18,6/1,6/15,6/29,7/13,7/27,8/10,8/24,9/7,9/21 水曜日(全10回) 10:00～11:00	5/18,6/1,6/15,6/29,7/13,7/27,8/10,8/24,9/7,9/21 水曜日(全10回) 11:15～12:15	5/18,6/8,6/22,7/6 水曜日(全4回) 13:00～15:00	6/14,6/28 火曜日(全2回) 12:30～14:30
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 教養娯楽室①	ゆうあいセンター 研修室
参加費	2,000円	2,000円	2,000円	800円	400円(別途材料費)
定員	20名	15名	15名	20名	15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。

