

2月コース  
3月コース

# 受講生募集



みんなの健康づくりに適した教室が多くあります。楽しんで、元気になろう！！

教室名	講師	開催日・回数	時間	内容	定員	受講料	持ち物
ヨガ教室 施設改修工事に伴い、 多目的ホールが利用でき ない場合は、コミュニ ティーセンターにて実施 します。	鵜飼千代 ・NPO法人沖ヨガ協会 講師 ・ホルスティックヘル スコンサルタント1級 ・てのひらセルフケア 協会マスターインストラ クター	(火曜日) 9回 2/3, 10, 17 3/3, 10, 17, 24, 31  (木曜日) 2/26	13:30 ～ 15:00	首、肩、腰、手足など体の痛 い所の痛みをやわらげ、体の 動きを良くする運動です。持 病のある方、病後でリハビリ 中の方でも出来るやさしい動 きです。	15人	4500円	5本指 ソックス タオル 飲み物
アクアピクス教室 施設改修工事に伴い、 プールが利用できない場 合は、多目的ホールにて エアロピクスを実施しま す。	笹木美穂 ・日本スポーツ協会 公認指導員 ・PMA 社団法人国 際ピラティス協会公 認指導員	(水曜日) 7回 2/4, 18, 25 3/4, 11, 18, 25	19:00 ～ 19:50	リズムに合わせて、水中運 動をします。関節への負担 が少ない運動です。	20人	3500円	水着 スイミング キャップ
ピラティス教室 施設改修工事に伴い、 多目的ホールが利用でき ない場合は、コミュニ ティーセンターにて実施 します。	笹木美穂 ・日本スポーツ協会 公認指導員 ・PMA 社団法人国 際ピラティス協会公 認指導員	(金曜日) 7回 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	19:15 ～ 20:15	呼吸に合わせてなめらかに 体を動かし、体の奥深くに ある筋肉を鍛えます。	20人	3500円	運動靴 タオル
かんたんエアロ30 施設改修工事に伴い、 多目的ホールが利用でき ない場合は、コミュニ ティーセンターにて実施 します。	笹木美穂 ・日本スポーツ協会 公認指導員 ・PMA 社団法人国 際ピラティス協会公 認指導員	(金曜日) 7回 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	18:45 ～ 19:15	リズムに合わせて、運動を 行います。	20人	3500円	運動靴 タオル
水中運動教室 施設改修工事に伴い、 プールが利用できない場 合は、教室を中止と致し ます。尚、2月中旬より 再開予定です。 受講者様にはご不便を お掛けして申し訳ござ いません。	施設職員 ・日本スポーツ協会 公認スポーツコーチ ングリーダー	(水曜日) 2/18, 25 3/4, 11, 18, 25 (6回)  (火曜日) 2/17 3/3, 10, 17, 24, 31 (6回)	1部 13:30 ～ 14:00 2部 14:20 ～ 14:50  12:00 ～ 12:30	水中運動（ウォーター・エ クササイズ）とは、水の特 性を利用して水中で行う運 動です。自然に有酸素運動 ができ、生活習慣病を予 防・改善できます。	25人	無料	水着 スイミング キャップ
今日から明日へ 楽しく筋トレ！ 施設改修工事に伴い、 多目的ホールが利用でき ない場合は、コミュニ ティーセンターにて実施 します。	前田芳美	(金曜日) 7回 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13, 27	13:20 ～ 14:00	日常生活の中で簡単に出来 る筋肉トレーニング・スト レッチです。	15人	3500円	タオル 靴
肩こり・腰痛予防健康 体操教室	施設職員 ・日本スポーツ協会 公認スポーツコーチ ングリーダー	(木曜日) 8回 2/5, 12, 19, 26 3/5, 12, 19, 26	1部 11:00 ～ 11:30 2部 13:30 ～ 14:00	肩こり・腰痛に悩まれておら れる方にお薦めです。 簡単にご家庭で行える体操 です。 ご要望により午前の部を追加 致しました。	20人	無料	運動靴 タオル 水分
親子で楽しむサッカー 教室 施設改修工事に伴い、 多目的ホールが利用でき ない場合は、中止とい たします。	施設職員 ・日本サッカー協会 公認指導員	(土曜日) 3回 2/7 3/21, 28	10:30 ～ 11:15	親子でスキンシップを図りな がら、楽しくサッカーを学べま す。尚、お子様の対象年齢 は、3歳～6歳とします。	15組	無料	運動靴 タオル 水分

上記の他に1回400円の施設利用料が必要です。

申し込みは午前10時より電話、又は山岡健康増進センターで  
受け付けします。

市内、市外を問わず申し込みを受付けます。

申し込み後の開催通知はしませんので、ご了承願います。

問い合わせ: 山岡健康増進センター 0573-56-4066

会館時間: 平日 : 午前10時から午後9時 休館日: 毎週月曜日(但し月曜日が祝日の場合は翌日が休館)  
土日祝日 : 午前10時から午後5時

## お申し込み開始日

1月21日(水) = アクアピクス・ピラティス・エアロビ

水中運動教室(水曜日)・肩こり、腰痛

今日から明日へ楽しく筋トレ！・親子

サッカー

1月20日(火) = 水中運動教室(火曜日)

リフレッシュヨガ

定員になり次第締め切ります。