

令和8年度

いきいき健康教室

元気に楽しく運動して、心も身体もリフレッシュしませんか！

◎場所 条南コミュニティプラザ

◎時間 1時間半程度

◎持ち物 内履き・タオル・飲み物

◎参加費 無料

| 回 | 開催予定日 | 内容 | 講師 |
|---|--------------------|------------------|-------------------------------|
| 1 | 5月28日(木) 10:00 | 3B体操 | 日本3B体操協会公認指導者 西崎 京子さん |
| 2 | 6月29日(月) 10:00 | バランスボール | インストラクター 真柄美佳さん、椿原恵里佳さん |
| 3 | 7月31日(金) 10:00 | 椅子を使ったヨガ | ヨガ講師 阿部 典子さん |
| 4 | 9月28日(月) 13:30 | のびのび体操 | (公財)日本スポーツ協会認定講師 新村 三津子さん |
| 5 | 10月15日(木) 10:00 | 「脳」活性化体操 | 療法学会認定講師 坂 美和さん |
| 6 | 11月30日(月) 10:00 | ピラティス | インストラクター 池田 麻子さん |
| 7 | 12月10日(木) 10:00 | 健康わくわく出前講座 | 石川県レクリエーション協会 派遣講師 前田 優子さん |
| 8 | 2月1日(月) 10:00 | ミニ体力測定 屋内モルック | (一社)津幡町スポーツ協会 大倉 智佳さん |

・8月、1月はお休み、12月は石川県健康わくわく出前講座制度があれば実施

【問合先】条南公民館 電話 076-288-3115【主催 中条公民館・条南公民館】

※最新の情報は、中条コミュニティだよりをご覧ください。

切り取り線

R8年度 いきいき健康教室申込書

※ 受 /

| | | |
|---|----|------|
| 氏名 | 住所 | 電話番号 |
| ★8回全部に参加を希望します() ←○をつけてください ★参加希望日に○をつけてください ① 5/28 ② 6/29 ③ 7/31 ④ 9/28 ⑤ 10/15 ⑥ 11/30 ⑦ 12月 ⑧ 2/1 | | |