

地域の為の【新プロジェクト】 ”健康”と”生きがい探し”を一緒に楽しみませんか～

自宅でできる呼吸法・ストレッチ等で体も心も生き生き！

4月スケジュール

		10時～11時半	11時～12時半	17時～19時	19時～20時半
1	日				
2	月		心体のいやし(平川): 体育館		はつらつエアロ(リセス): 荘島コミセン
3	火		気持よかストレッチ(土師): 体育館	第4週に振替	
4	水		第4週に振替		健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン
5	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン		第4週に振替	楽しかヨガ(戸澤): 体育館
6	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン			団塊・シニア(江上): 市役所3階
7	土				
8	日				
9	月		心体のいやし(平川): 体育館		はつらつエアロ(リセス): 荘島コミセン
10	火		気持よかストレッチ(土師): 体育館	子供元気っ子①: 篠山小	
11	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		健康太極拳(竹之内): 荘島コミセン
12	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン		子供元気っ子②: 体育館	楽しかヨガ(戸澤): 体育館
13	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン			団塊・シニア(江上): 市役所3階
14	土				
15	日				
16	月		心体のいやし(平川): 体育館		はつらつエアロ(リセス): 荘島コミセン
17	火		気持よかストレッチ(土師): 荘島コミセン	子供元気っ子①: 篠山小	
18	水		楽しかヨガ(戸澤): 商工会議所		健康太極拳(竹之内): 篠山コミセン
19	木	安心生き生き(江上): 篠山コミセン		子供元気っ子②: 体育館	楽しかヨガ(戸澤): 体育館
20	金	はつらつエアロ(関): 篠山コミセン			団塊・シニア(江上): 市役所3階
21	土				
22	日				
23	月				
24	火			子供元気っ子①: 篠山小	
25	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		
26	木			子供元気っ子②: 体育館	
27	金				
28	土				
29	日				
30	月				

※月会費3,000円でお好きな運動系講座(1.5時間)を月6回選択受講できます

※今なら特典①入会金500円 ②受講者カードでお楽しみ ③人気のオリジナルタオルプレゼント

※座学の”安心生き生き”及び”団塊・シニア”講座は、2時間(15分:健康体操)とし月会費2,000円

※運動系受講者が追加で”安心生き生き”講座受講は月会費+1,000円、”団塊・シニア”講座は無料となります

※場所は、荘島体育館・篠山及び荘島コミュニティセンター・市役所他(各コースの右側に表示)

※子供元気っ子コースは、月3回:1回500円(場所は久留米市荘島体育館と篠山小学校体育館)