

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！

5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	火				
2	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		
3	木	G.W.			
4	金				
5	土				
6	日				
7	月		心体のいやし(平川): 体育館		第4週に振替
8	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	
9	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
10	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
11	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
12	土				
13	日				
14	月		4週へ振替		はつらつエアロ(リセス): 荘島コミセン
15	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	
16	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		健康太極拳(竹之内): 篠山コミセン
17	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
18	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
19	土				
20	日				
21	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
22	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	
23	水		楽しかヨガ(戸澤): 体育館		健康太極拳(竹之内): 篠山コミセン
24	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
25	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
26	土				
27	日				
28	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
29	火				
30	水				
31	木				

※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①入会金500円 ②受講者ふれあいカードで4つの特典 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)

※子ども元気っ子コースは、月3回で1,500回(1回のみ600円～場所:久留米市荘島体育館と篠山小学校体育館)