

# 全部で33講座！いつでもどこでも好きな講座をお楽しみください！

◇大人向け講座（月3回：2,500円、月4回：3,000円、月6回：4,000円、月8回：5,000円）⇒講座は自由に選択できます

	講座名	回数/月	時間	内容説明
月	心体のいやし	3回	10:00~11:30	経絡リンパで内側から、心体が変わると人生も変わる！
	笑癒学健康講座	3回	13:30~15:00	笑って健康！笑って社会貢献！笑売繁盛の楽しい為になる講座です
	イキイキ脳トレ体操	3回	15:30~17:00	椅子に座ってできる脳の活性化体操でイキイキな身体を！
	骨盤ケア	3回	19:00~20:30	身体を中心に位置する骨盤を調整し、美しいボディラインへ導きます！
火	貯筋運動	3回	10:00~11:30	お金ではなく筋肉を貯めながら転倒防止や元気づくりを！
	脳を元気に	3回	13:00~15:00	座学1時間+自宅のできる軽運動1時間の充実した特別講座 座学は1週目：にこにこ会、2週目：栄養ケアちっこ、3週目：楠病院
	ソフトエアロ	3回	19:00~20:30	心地よい汗をかいてストレス解消、そして身体能力を高めます！
水	楽しかヨガ	4回	10:00~11:30	内を覗く美容と健康の体感をお楽しみください！
	アイパッド&脳トレ	4回	13:30~15:00	今話題のアイパッド（こちらで準備）を楽しみながら脳を活性化
	健康太極拳	4回	19:00~20:30	時空を超え健康・長寿に良いとされる健康法を体感！
木	早朝健康講座	4回	8:30~9:30	早朝の体操とコミュニケーションで健康を深めましょう！
	安心生き生き	3回	10:00~12:00	アイパッドで脳の活性化+まさかの時に備えるお話の講座
	健康新3原則講座	3回	13:30~15:00	食・運動・脳トレの3つのテーマを毎回楽しむオリジナル講座です！
	健康スポーツダンス	3回	15:30~17:00	元気に楽しく社交ダンス・ルンバ・マンボなどみんなで一緒に健康ダンス！
	シェイプアップヨガ	3回	19:00~20:30	全身スッキリ、美容と健康を体感しましょう！
金	にこにこエクササイズ	3回	10:00~11:30	音楽に合わせて全身運動！心と体が元気になるリズム体操です！
	若返り整体	3回	13:30~15:00	整体師が日常生活動作の改善を指導し身体の若返りを！
	キックボクササイズ	4回	19:00~20:30	いい汗かいてストレス発散！お肌とダイエットに効果的！！
	新現役（団塊シニア）	3回	19:30~21:00	あなたの生きがい探しを支援～楽しく為になる講座（会場：市役所3階）

⇒キラリ久留米市民活動活性化事業の【認知症予防実践講座】（参加費は▲500円引きです）

◇子ども元気っ子コース（月3回：2,000円、月4回：2,500円）⇒2つのコース選択で500円割引

	教室名	回数/月	時間	内容説明
月木	スポーツバイキング	3回	17:30~18:30	好きなスポーツは何？いろんなスポーツを食べ放題！？ ⇒未就学児～小学生まで、誰でも参加できます！
火	なりきりダンス	4回	16:00~17:00 17:30~18:30	大好きなアイドルを完全コピー！（未就学児でもOK!） ⇒みんなの好きな音楽に合わせてかっこよく踊ろう！
水	キッズZUMBA	4回	16:00~17:00 17:30~18:30	人気のヒップホップダンスや流行りのズンバなどを ⇒先生と一緒に楽しく・元気に踊ろう！
金	アンビシャス 新空手体験教室	4回	16:00~17:00 17:30~18:30	礼儀正しく！たくましく！元気に！ ⇒年齢や体力等に合わせて、簡単な練習から行います！

※上記コース及び子どもに関する講座は「アンビシャス運動」として取り組んでいます。

◇月1回講座：毎月第4週目に開催（月1回：800円）⇒ダーツのみ月1回500円

木	月替わりのお楽しみ講座	第4週	10:00~11:30	毎月、内容が変わるお楽しみ講座です（月単位でご案内）
	癒しリンパマッサージ	第4週	13:30~15:00	セルフケアを体得し、心身ともにすこやかに！を目指しています
	楽しいアート&クラフト	第4週	15:30~17:00	絵画と段ボールで創るアート体験&お茶タイムもお楽しみに！
	子ども無料なんでも体験	第4週	17:30~18:30	この時間は無料開放！だれでも参加OK！遊びに来てね！
	はつらつエクササイズ	第4週	19:00~20:30	美容と心身の癒しそして爽快な気分を体感しましょう！
金	初めての健康ダーツ	第4週	10:00~11:30	気軽に楽しい健康スポーツのダーツを体験しませんか～
	イキイキ健康体操	第4週	13:30~15:00	楽しい愉快なおしゃべりと元気な健康体操で気持ちイキイキを体感

※入会金⇒全ての講座で500円です

※家族割引・高齢者（75歳以上）割引あり

※受講者の特典：土・日の各種セミナー、講演会、コンサート、地域イベントが割引となります

**初回無料体験**

※平成25年6月1日現在