

令和7年度 「後期 趣味の講座」

講座体験会（一部講座のみ） 参加者募集



令和7年度 後期講座募集に向け、講座の内容や運動レベルを体験できるよう、体験会を開催します。

*体験会開催日一覧 おひとり1講座のみ申込み可

講座名	開催日時		講座内容	運動レベル	講師(敬称略)	定員
ステップ・アップ・ダンス	6月28日(土)	14:40~16:10	様々のジャンルの曲で踊る楽しみを体感できます。上靴に履き替えて行います。	★★★	久野 和美	30
関節をほぐす ろっ骨体操「かきら」	6月30日(月)	13:00~14:10	呼吸を意識して、じんわりと関節をほぐしていきます。体が楽になるのを感じられます。		木村 珠美	35
やさしいヨガ	7月14日(月)	9:30~11:30	呼吸に合わせ、体を無理なく動かします。負担の少ないヨガポーズが中心です。		南川 江里子	20
フレイル予防体操	7月23日(水)	10:00~11:30	加齢による心身の衰えを予防する体操を行ないます。じっくり体と頭を動かします。	★★	いづみニコニコ体操会 インストラクター	40

※できる限り、現在、参加していない講座にお申込みください。

※実際の講座開催日時・時間とは異なる場合があります。

※★★ 立位でも体操します。

申込み

6月16日(月) 午前9時～ 高岳福社会館の窓口のみ受付(先着順)

対象

市内在住で福社会館利用証をお持ちの方

問合せ先 高岳福社会館 ☎ (052) 931-8174

開館時間 午前8時45分～午後5時(日曜祝日除く)