

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

## 一般の部

●対象者 市民、または市内の事業所に勤務している人

### 健康寿命を延ばしましょう ロコモ予防体操教室

年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため、下肢筋力アップや膝・腰を動かしやすい運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう。

●日時 9月25日～12月4日の毎週月曜日(全10回) 午前10時～正午

※10月9日は休講

●会場 東コミュニティセンター 多目的室

●講師 高橋知子さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

### 理想の体へ ボディメイク教室

ヨガを中心に、単に痩せたり体重を落としたりするだけでなく、理想的な引き締まった健康的な体を目指しましょう。

●日時 9月25日～12月4日の毎週月曜日(全10回) 午後1時～3時

※10月9日は休講

●会場 東コミュニティセンター 多目的室

●講師 垣田美紀子さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

### 正しい姿勢に整えましょう 姿勢改善ヨガ教室

ヨガのポーズで体のさまざまな不調の原因となる姿勢を改善し、心地よく過ごしましょう。

●日時 10月2日～12月11日の毎週月曜日(全10回) 午後7時～9時

※10月9日は休講

●会場 北コミュニティセンター 多目的室

●講師 高田愛子さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

### 水の中で楽しく運動しよう アクアビクス教室

体への負担が少ない水中で、さまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効果的に行います。

●日時 10月3日～11月21日までの毎週火曜日(全7回) 午前10時～正午

※10月31日は休講

●会場 スポーツクラブフェニックス [紫台]

●講師 大久保富美子さん

●定員 15人

●参加費 4000円(保険料込み)

### 心も体も元気に! シニア元気アップ体操教室

ボールやチューブを使いながら筋力を鍛え、足腰を強くし、体を動かしやすいしましょう。

●日時 9月26日～12月12日の毎週火曜日(全10回) 午後1時～3時

※10月17日、11月21日は休講

●会場 中央コミュニティセンター 多目的室

●講師 小幡聡子さん

●定員 25人

●参加費 4000円(保険料込み)

### ゴルフを始めよう ゴルフ教室

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそゴルフを始めましょう。

●日時 10月3日～11月21日の毎週火曜日(全8回) 午後7時～8時半

●会場 ハミングバードゴルフガーデン [牛頸]

●講師 戸渡啓太さん

●定員 5人

●参加費 1万5000円(保険料込み)