

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・腰を動かしやすくする運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう。

- 日時 令和6年1月15日～3月25日の月曜日（全10回）午前10時～正午（2月12日は休講）
- 会場 北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）

正しい姿勢と体の動かし方を知ろう！ ボディコンディショニング教室

姿勢と体の動きを整えて、日常生活やスポーツを行う上で違和感や痛みのない動きやすい体づくりをしましょう！

- 日時 令和6年1月10日～3月27日の水曜日（全10回）午前10時～正午（2月14日、3月20日は休講）
- 会場 南コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小島成久さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

音楽に合わせて楽しく ダンスエアロビクス教室

音楽に合わせて楽しく踊りましょう。有酸素運動で脂肪燃焼を目指しましょう。

- 日時 令和6年1月15日～3月25日の月曜日（全10回）午後1時～3時（2月12日は休講）
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡理奈さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

きれいな姿勢を身に付けよう 美姿勢エクササイズ教室

きれいな姿勢を身に付けることで、体の歪み、コリ、不調などを改善していきましょう。

- 日時 令和6年1月10日～3月13日の水曜日（全10回）午後1時～3時
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 矢渡里奈さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

心も体も元気に！ シニアリズム運動教室

メタボ改善に繋がる有酸素運動です。明るく楽しくリズムに合わせて体を動かし、運動不足を解消しましょう。

- 日時 令和6年1月9日～3月26日の火曜日（全9回）午後1時～3時（1月16日、2月20日、3月19日は休講）
- 会場 東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 3600円（保険料込み）

からだを引き締めましょう！ シェイプエクササイズ教室

エアロビクスを中心にさまざまなエクササイズを行い、理想の引き締まったスタイルを目指しましょう。

- 日時 令和6年1月11日～3月14日の木曜日（全10回）午後1時～3時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

健康維持を目指しましょう シニア健康体操教室

下肢筋力アップ運動を行います。健康維持のために日常から体づくりをしましょう。

- 日時 令和6年1月5日～3月22日の金曜日（全10回）午後1時～3時（2月9日、23日は休講）

- 会場 南コミュニティセンター 健康室
- 講師 松本久美さん
- 定員 23人
- 参加費 4000円（保険料込み）