

楽しく・アンチエイジング教室

確定版

***** 令和4年度スケジュール *****

月 日	曜 日	時 間	内 容	予定講師	場 所
4月20日	(水)	10:00~11:30	開講式 体内年齢をチェック!! (体組成計、体力測定、骨密度、筋力測定)	市保健師 在宅看護師	金浦体育館
			持ち物：内ズック 水分補給の出来る飲み物		
5月17日	(火)	10:00~11:30	いつでもどこでも簡単トレーニング	ナイスアリーナ 運動指導士	象潟体育館
			持ち物：内ズック タオル ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
5月27日	(金)	10:00~11:30	健康講話（オーラルフレイル）	アルファシステム	多目的屋内運動場 エスパーク☆にかほ
			持ち物：筆記用具 眼鏡		
6月12日	(日)	8:30~18:00	野外研修 ソユースタジアム健康バスツアー	ブラウブリッツ	秋田市
			持ち物：帽子 手袋 防寒具 水分補給の出来る飲み物		
7月12日	(火)	10:00~11:30	DVD講演会（今から備えたい災害時）	大塚製薬株式会社	多目的屋内運動場 エスパーク☆にかほ
			持ち物：筆記用具 眼鏡		
8月25日	(木)	10:00~11:30	背骨のゆがみ矯正	長谷川 智 氏	象潟体育館
			持ち物：内ズック タオル ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
9月15日	(木)	10:00~11:30	体幹トレーニング	ブラウブリッツ	多目的屋内運動場 エスパーク☆にかほ
			持ち物：内ズック タオル ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		

裏面あり

月 日	曜日	時 間	内 容	予定講師	場 所
10月7日	(金)	13:30~15:00	ヨガ教室	齋藤 真弓 氏	多目的屋内運動場 エスパーク☆にかほ
			持ち物：内ズック ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
11月2日	(水)	10:00~11:30	体幹力UPトレーニング	坂本 裕子 氏	金浦体育館
			持ち物：内ズック タオル ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
11月22日	(火)	10:00~11:30	いつでもどこでも簡単トレーニング	ナイスアリーナ 運動指導士	金浦体育館
			持ち物：内ズック ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
12月15日	(木)	10:00~11:30	体幹力UPトレーニング	坂本 裕子 氏	金浦体育館
			持ち物：内ズック タオル ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
1月24日	(火)	13:30~15:00	ヨガ教室	齋藤 真弓 氏	金浦体育館
			持ち物：内ズック ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		
2月24日	(金)	10:00~11:30	カラーセラピー講座	渡辺 公美子 氏	多目的屋内運動場 エスパーク☆にかほ
			持ち物：筆記用具 眼鏡		
3月2日	(水)	10:00~11:30	体幹トレーニング	ブラウブリッツ	金浦体育館
			持ち物：内ズック ヨガマット又はバスタオル 水分補給の出来る飲み物		

原則、各月の申し込みは不要ですが、参加者人数に定員がある場合のみ個別通知しますのでお申込みをお願いします。

※開始前に血圧測定をしますので、遅くとも10分前までに会場へお入りください。