

講座 受講生 募集

【申込み】みらい平コミュニティセンター窓口にて申込み用紙を記入の上、受講料をお支払いください。締切日は原則1週間前までとします。事務室判断により定員に達していない講座に関しては申込み可能な場合があります。お問合せください。

【問合せ】TEL：0297-38-7240 【休館日】月曜日(祝日の際は翌平日) 12月29日～1月3日

火

わくわくキッズ体操

講師 友岡和子先生 500円/回
16：30～17：30 多目的室

4月23日 5月28日 6月25日

※4歳～7歳までのお子さん

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
遊びやダンス、マット・跳び箱運動を取り入れながら基礎体力をつけ、楽しく基本運動を身につけましょう！

水

スローエアロビック

講師 宮本真理子先生 2500円/5回
10：00～11：00 多目的室

4月24日 5月8・22日 6月26日 7月10日

持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物

高齢者や体力のない運動初心者の方でも気楽に実践できる、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。

金

みんなでフラダンス 曲

講師 関清美先生 1000円/回
9：30～10：30 多目的室

4月12・19日 5月10・17日 6月7・21日

持ち物：動きやすい服装、飲み物、
パウスカート(貸出し可)

ゆったりとしたハワイアンのリズムにのせて無理のないあなたに合ったフラを！

金

みんなでフラダンス ステップ

講師 関清美先生 1000円/回
10：45～11：45 多目的室

4月12・19日 5月10・17日 6月7・21日

持ち物：動きやすい服装、飲み物、
パウスカート(貸出し可)

時間をかけてステップから練習していく安心クラスです。

金

りらくす健康体操

講師：友岡和子・岡本智子先生 500円/回
13：30～14：30 多目的室

4月5・19日 5月17日 6月7・21日

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
椅子に座ってできる運動や立ってできる運動など、
どなたでもできる運動です。健康指導士によるワンポイント

金

骨盤底筋トレーニングヨガ

講師：伊藤ゆり子先生 500円/回
19：00～20：00 研修室1.2

4月5・19日 5月10・24日 6月7・21日

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオル可) ※男性の方歓迎 中学生以下は保護者同伴
産婦人科医高尾美穂先生が考案したオリジナルトレーニング法です。骨盤の仕組みや内科系の健康を学びます。

母の日 パパとの親子クッキング♡ママと一緒にランチタイム

土

講師：大藤賢三先生 受講料500円/1家族
10：00～13：30 材料費500円/1人

5月11日 ※小学生以上のお子さんとお父さん
★ママに日頃の感謝をこめて

持ち物：エプロン、三角巾、布巾1人2枚
メニュー：ばら寿司・簡単きゅうりとツナの和え物・みかんたっぷり牛乳寒天

父の日 パパとの親子クッキング♡ママと一緒にランチタイム

土

講師：大藤賢三先生 受講料500円/1家族
10：00～13：30 材料費500円/1人

6月15日 ※小学生以上のお子さんとお父さん
★ママに腕のみせどころ

持ち物：エプロン、三角巾、布巾1人2枚
メニュー：炊き込みご飯・シャキッとコーンのヘルシー豆腐サラダ・ジュースで作るフルーツサンゴリア