

月に1度の運動講座 (全6回)

公民館で

うごいてガッテン PART2

♪参加者募集中♪



みなさん、こんにちは！
新型コロナウイルスもワクチン接種が進んできていますが、感染者がなかなか減らず心配な毎日でストレスが溜まっていませんか？

そこで、昨年に続き、今年も「うごいてガッテン PART2」として下記のような講座を企画しました♪

月に1度、公民館に集まって気軽に運動しながら気分転換してみませんか。



場 所：赤木地域公民館 集会室

対 象：運動不足を自覚している方

持 ち 物：タオル、飲み物、運動靴、マスク着用のうえ動きやすい格好で

受 講 料：無料

申込方法：当日公民館へおいでください

※10月15日(金)の「御朱印めぐり」につきまして後日申込者を募ります。詳細につきましては9月末に回覧でお知らせいたします。

※不明な点は赤木地域公民館 TEL924-0293 までお電話ください。

	日 時	内 容	講 師
1	9月17日(金) 10:30~11:30	花架拳(太極拳体験)	安藤 悦子 先生
2	10月15日(金) 9:00~12:00	赤木地区神社御朱印めぐり ※雨天の場合は公民館にて歴史の講話になります。	郡山地方史研究会 柳田 和久先生 公民館職員
3	11月26日(金) 10:30~11:30	ピラティス体験 ※お持ちの方はヨガマット、無ければ厚めのバスタオルをご準備ください	地元赤木の パーソナルトレーナー 五十嵐 由則 先生
4	12月17日(金) 10:30~11:30	クロリティ(スポーツ輪投げ)で賞品ゲット!	梅津 收二郎 先生
5	1月14日(金) 10:30~11:30	ヨーガ体験 ※お持ちの方はヨガマット、無ければ厚めのバスタオルをご準備ください	きらめきヨーガの会 丹野 距子 先生
6	2月18日(金) 10:30~11:30	赤木水曜レクダンスクラブのみなさんとレッツダンシング♪	赤木水曜レクダンスクラブ