

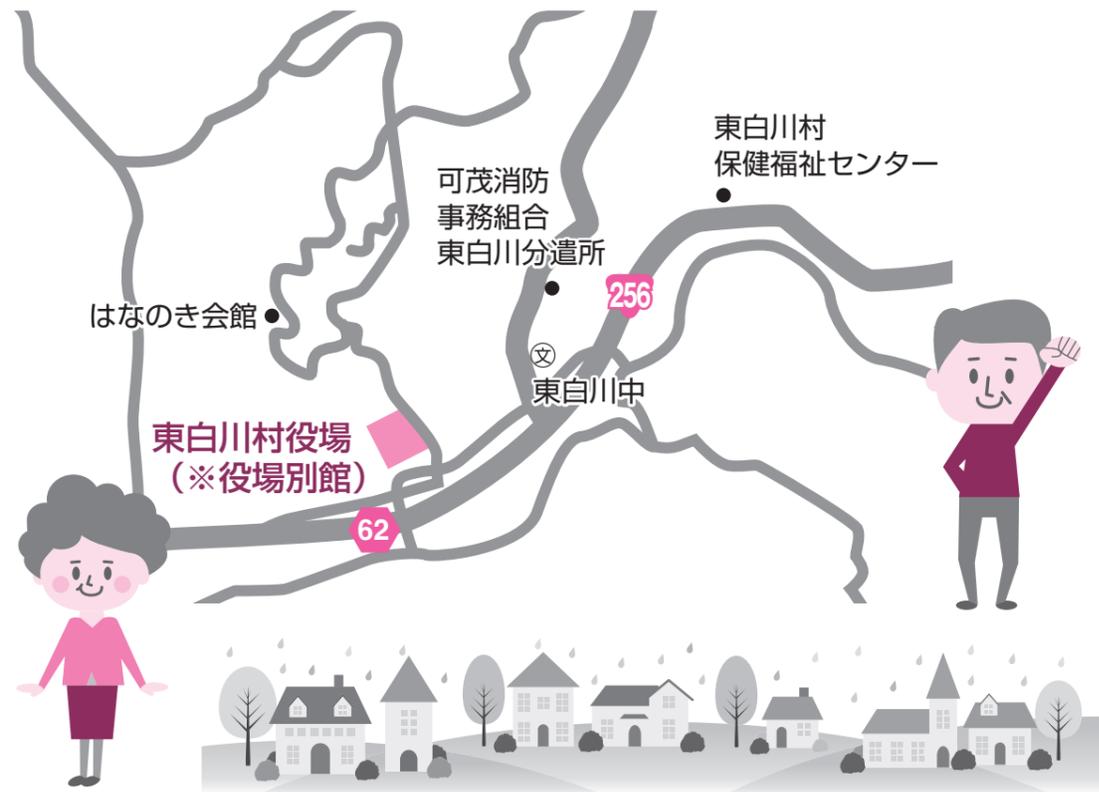
# 東白川村会場講座 HS

申し込み・お問い合わせ場所

## 東白川村教育委員会

〒509-1392 岐阜県加茂郡東白川村神土548  
TEL: 0574-78-3111 FAX: 0574-78-3099  
E-mail: 507kyoiku@vill.higashishirakawa.gifu.jp

★3月12日(水)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。  
★受講料は参加時にお支払いください。



## HS01 エアロビクス教室

エアロビクスは、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。心肺機能の向上や全身持久力の向上(血液の循環)、脂肪の燃焼(ダイエット)に効果があり、疾病予防としても効果が期待されます。講師は、健康運動指導士の資格をお持ちのインストラクター金子真美先生。多彩な動きを音楽に合わせて、明るくて元気なレッスンを楽しみながら続けることができます。子育て中のお母さんや楽しく体を動かしたいと思っている方ならどなたでも参加いただけます。



開催日			
月	水曜日(第2)	月	水曜日(第2)
4	9	7	9
5	14	8	13
6	11	9	10

講師	金子 真美
時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	1回500円
持ち物	運動のできる服装・飲み物・ヨガマット(またはバスタオル)
場所	はなのき別館 ふれあいホール

## HS02 バランスボール教室

講師 小田川 めぐみ

誰でも簡単にできるバランスボールで、筋力、体力、免疫力アップ!!  
筋トレ、ストレッチも合わせて自宅でも手軽に行えます。



開催日			
月	金曜日(第4)	月	金曜日(第4)
4		7	25
5	23	8	22
6	27	9	26

時間	19:00~20:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12人
受講料	1回500円 ※ボール代含む
持ち物	運動のできる服装・飲み物・ヨガマット(またはバスタオル)
場所	はなのき別館 ふれあいホール

## HS03 誰でもできる! 肩・腰・足 じぶんほぐし教室

講師 石井 憲子

腰痛、肩凝り、膝痛など、いざという時自分で対処できる! 痛みやこわばりない動きやすい体をつくる! が目的の簡単なほぐし方を身に着ける講座です。

楽しく実践しながら若々しい体を目指しましょう!



開催日			
月	火曜日(第4)	月	火曜日(第4)
4	22	7	22
5	27	8	26
6	24	9	30

時間	19:00~20:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	1回500円
持ち物	飲み物
場所	はなのき別館 和室

※9月のみ第5火曜

## HS04 あそび麻雀

講師 大島 誠

麻雀は思考で脳に刺激を与え手指の運動が脳の活性化になり認知症予防等になります。賑やかに楽しくやる事で健康保持に繋がります。簡単なルールですので初めて麻雀をする方も大歓迎です。



開催日			
月	金曜日(第1.3)	月	金曜日(第1.3)
4		7	4 18
5	2 16	8	1 15
6	6 20	9	5 19

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12人
受講料	5,000円 (10回分初回徴収)
持ち物	飲み物
場所	はなのき別館 宮農相談室