

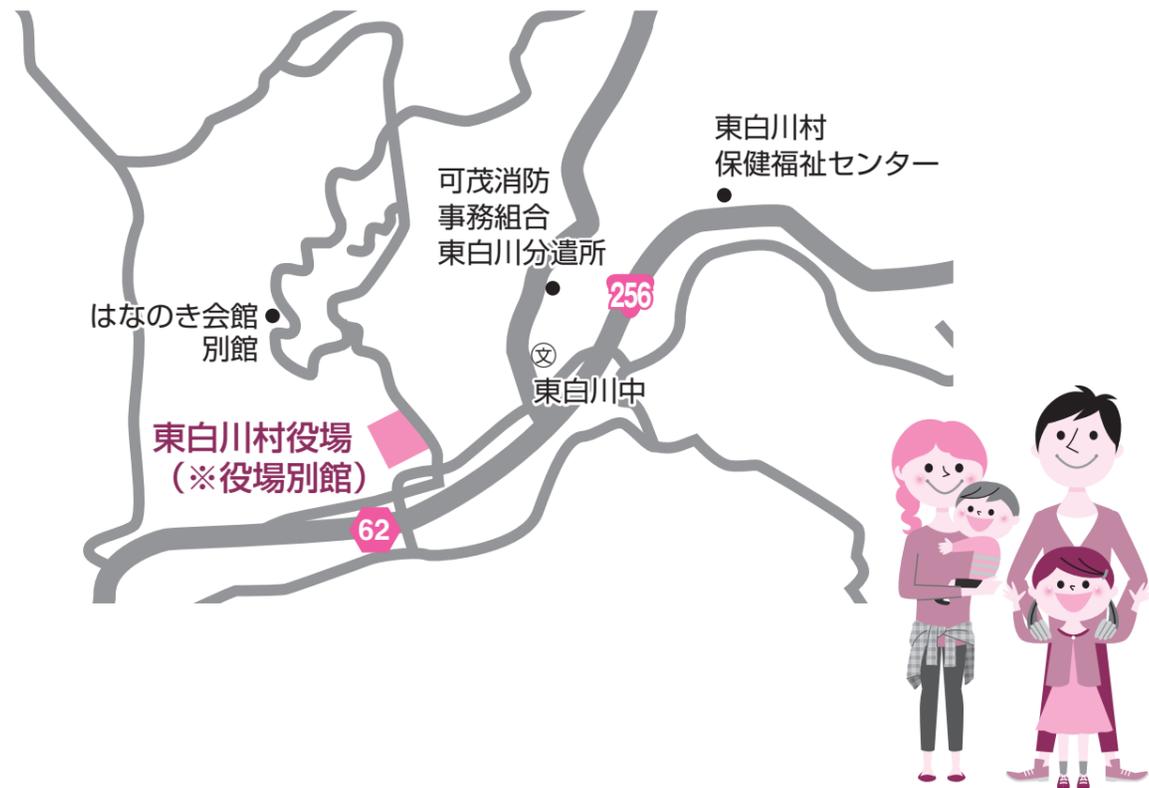
東白川村会場講座 HS

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10日(火)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

講師 金子 真美

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。音楽に合わせて、楽しく、元気に!続けやすいレッスンです。

開催日			
月	水曜日(第2)	月	水曜日(第2)
4	8	7	8
5	13	8	12
6	10	9	9

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
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3)	月	金曜日(第3)
4	17	7	17
5	15	8	21
6	19	9	18

時間	19:00~20:00
回数	6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
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つける講座です。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	28	7	28
5	26	8	25
6	23	9	29

※9月のみ第5火曜

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・バスタオル
場所	はなのき別館2階和室

HS05 三味線講座 ~坪内流津軽三味線による~

講師 つぼうち つるねのえい 坪内 弦音之栄

三味線は日本の伝統的な弦楽器のひとつでその音色に魅了される方も多くいらっしゃいます。講師は坪内流公認講師が丁寧に指導しますので初心者の方も大歓迎です。安心してご参加ください。

開催日	
月	水曜日(第2,4)
4	22
5	13 27
6	10 24

時間	19:00~20:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	1回 500円
持ち物	飲み物
場所	はなのき別館2階 宮農相談室
材料費	1,500円(譜面代)

HS07 リラックス ヨガ教室

講師 亀山 ななせ

呼吸を整えて自律神経に働きかけていきます。リラックスする呼吸に合わせて身体をゆったりと伸ばしたりほぐし血や気の巡りを良くして健やかに過ごせる体づくりをします。体が硬い方、運動が苦手な方にもお勧めです。

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

時間	19:00~20:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	1回500円
持ち物	飲み物・ヨガマット
場所	はなのき別館2階和室

HS04 脳トレ麻雀

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)	月	金曜日(第1)
4		7	3
5	1	8	7
6	5	9	4

時間	13:00~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	2,500円 (5回分初回徴収)
持ち物	飲み物
場所	はなのき会館 楽屋1

HS06 己書講座 ~筆ペンで味のある字を書こう~

講師 井戸 あおい

筆ペンを使って文字を絵のように描きます。上手、下手は関係ありません。自分だけのオリジナルの書であり、自身の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。己書の基本を知ってオリジナルの作品を作りましょう!

開催日	
月	月曜日
4	
5	25
6	8

時間	10:00~12:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	1回 500円
持ち物	筆ペン、薄墨ペン 練習用紙(なんでも)
場所	はなのき会館 楽屋1
材料費	600円

