

福井市東山健康運動公園 冬から始まる講座① ご案内

プールレッスン

講座名/講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
ストレッチ&水中ウォーキング 廣田	木	1/7~3/18	10:30~11:45	10回	35人	2,700円
初中級水泳 秋本		定員に達しました	19:00~20:15	10回	25人	2,700円
楽しい水泳教室(初心者クラス) 津田	金	1/8~3/19	10:30~11:45	10回	25人	2,700円
中級水泳 秋本		1/8~3/19	10:30~11:45	10回	25人	2,700円
筋トレ&水中運動 秋本		1/8~2/12	13:00~14:15	6回	20人	1,620円
初級水泳 秋本	土	1/9~3/27	13:00~14:15	10回	25人	2,700円
初中級水泳 秋本	日	1/10~3/14	10:30~11:45	10回	25人	2,700円

※それぞれにレベルがありますので、お問合せください。

生きがいづくり講座(4期)

講座名/講師名	曜	開催期間	時間	回数	募集人数	受講料
楽しいヨガ 佐野	火	1/12~3/23	13:30~14:45	10回	27人	2,700円
パッチワーク 見奈美	水	1/13~3/17	10:30~11:45	10回	12人	2,700円
リラックスヨガ 山田		定員に達しました	19:15~20:30	10回	10人	2,700円
ヨガ 坪田	木	定員に達しました	13:30~14:45	10回	16人	2,700円
キックボクシング(入門) 阪井	金	1/8~3/19	19:00~20:15	10回	15人	2,700円
フラダンス 小島	土	1/9~3/27	10:45~12:00	10回	19人	2,700円
コンディショニングヨガ 山崎		1/9~3/27	10:30~11:45	10回	14人	2,700円
太極拳 竹内		1/9~3/27	13:30~14:45	10回	27人	2,700円

※募集人数は、全期分お申込み数を差し引いての人数となります。

からだの通信簿アップ講座

期間	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
からだの通信簿アップ講座	木	1/7~3/18	13:30~14:30	10回	20人	2,700円

内 容 身体機能を高め、介護一次予防につなげるための運動

※ マットの上でできる簡単な筋力運動や脳トレ体操を始め、自分の身体機能(バランス力・柔軟性・筋力)を確認しながら、身体能力や認知機能を高める講座。

また、中間・期末テストといった学生時代の行事を真似た『確認テスト』を実施し、通信簿を作成します。

講 師 AFAAマスタートレーナー 中田 成裕

※それぞれに休講日があります。

申込み 12/10(木) 17時締切

窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。