



5月号 神田公民館だより

三原市大和町下徳良 106-1
TEL 0847-33-1725
FAX 0847-33-0316



《 いきいき100歳体操 毎週木曜日 》



神田公民館では毎週木曜日、午前10時から「いきいき100歳体操」をおこなっています。

昨年5月から始まった「いきいき100歳体操」ですが、最近は参加者も徐々に増えて賑わっています。男性の方も大歓迎です。お気軽にいらしてください。お申し込みは不要です。

「いきいき100歳体操」は、筋力向上のための体操です。椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

週1回以上継続することで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。また、転倒しにくい体になる効果も期待できます。

一人ではなかなか続かない運動も、人のつながりを通じて楽しく継続することができます。



毎週木曜日：10時～11時
神田公民館 集会室
参加費：無料です。
申込み：不要です。
汗拭きタオル、飲み物（水分補給）をご持参ください。

5月度 講座予定表

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	水	ブア・ナニ・イリマ	17	金	カウイ・モキハナ・リコ 囲碁を楽しもう
2	木	いきいき100歳体操 マーガレット	18	土	Dance Blood 書の教室 銭太鼓ポップコーン
3	金	囲碁を楽しもう	19	日	桔梗クラブ
4	土	Dance Blood	20	月	頭の体操 大正琴ルピナス
5	日	桔梗クラブ	21	火	ご近所の集い 老大パソコン
6	月	まゆみ会 カブア・ロケ・ブア・マヒナ	22	水	大和エリアを広める会 着付け教室
7	火	老大パソコン なごみの会	23	木	いきいき100歳体操 パッチワーク
8	水	あじさいクラブ カウイ・モキハナ・リコ	24	金	楽しくストレッチ体操 リフレッシュヨガ
9	木	いきいき100歳体操 パッチワーク	25	土	MARRON ENGLISH かきつばたグループ まゆみ会
10	金	楽しくストレッチ体操 リフレッシュヨガ	26	日	桔梗クラブ
11	土	描いてみよう Dance Blood 銭太鼓ポップコーン	27	月	カブア・ロケ・ピーチ カブア・ロケ・ブア・マヒナ
12	日	桔梗クラブ	28	火	天翔会 三味線教室
13	月	カブア・ロケ・ピーチ 頭の体操	29	水	
14	火	天翔会 水彩画	30	木	いきいき100歳体操
15	水	ブア・ナニ・イリマ 茶道クラブ(四つ葉)	31	金	
16	木	いきいき100歳体操 古布で簡単小物とウエア マーガレット カブア・ロケ・プロッサム			

《《 平成31年度 主催講座 》》

31年度の主催講座に、ご応募いただきありがとうございます。
開講式当日は1回目の受講日になりますので、年間受講料と持参物をご用意ください。

【 楽しくストレッチ体操 】

開講式：5月10日(金) 13:30

【 古布で簡単小物とウエア 】

開講式：5月16日(木) 13:30

◆◆◆ 公民館ご利用について ◆◆◆

公民館は市民の方にご利用いただける施設です。生涯の学習をするためのきっかけづくりの場として、お気軽にご利用、ご相談ください。
ご利用される場合は、利用予定日の、3ヶ月前から5日前までに、当公民館窓口にてお申込みください。

講座のお申し込み、お問い合わせは、神田公民館までお気軽にご連絡ください。

TEL:0847-33-1725 FAX:0847-33-0316

生涯学習相談員 山内、阪井

