

**【楠会館 出張受付】**

1月26日10:00～12:00

※楠地区会館にて上飯田福祉会館で開催する講座の申込を受け付けます。

1月26日以外は楠地区会館で講座の申込はできません。

※楠地区会館 北区楠味鏡3丁目612

**体操講座**

(11番～20番の中からお選びください)

11	ニコニコ体操	高山幸子	第2月曜	9:30～11:30	12回	50名	なし	ストレッチやリズムウォーキングで、楽しく笑って身体を動かしましょう。	1/16 2/13
12	調整体操	宗石則子	第4火曜	12:30～14:00	12回	50名	なし	血液・リンパの流れを良くし、自己免疫力を高めていきます。	1/24
13	西川流NOSS	(財)西川会	第1・3水曜	12:00～14:00	20回	40名	なし	NOSSのために作曲された癒しの曲を使い、日本舞踊を基本にした有酸素運動です。	1/18 2/1、2/15
14	のんびり体操	小林美千代	第2・4水曜	12:30～14:00	20回	50名	なし	椅子に座って行う簡単な体操です。水分補給の飲み物をお持ち下さい。	1/11、1/25 2/8
15	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢 協会尾張 名古屋支部	第1木曜	12:00～14:00	12回	30名	マウスピース代200円 竿レンタル代 4月・10月1,800円	「スポーツ吹矢式呼吸法」を中心とした、健康づくりのスポーツです。	1/5 2/2
16	健康体操	加藤利枝子	第2・4木曜	12:30～14:00	20回	80名	持ち物: 日本てぬぐい	全身運動に脳トレで活動力を高めていきます。	1/12、1/26 2/9
17	らくちん筋力アップ	有賀稚枝	第4木曜	14:30～16:00	12回	60名	ゴムボール700円	生活に必要な筋肉を中心に動かしていきます。	1/10 2/14
18	リフレッシュヨガ れんげ	鶴田美菜子	第2金曜	14:30～16:30	12回	25名	なし	息をすることは「生き」ること。呼吸力をつけて心と体を健康に。	1/20、1/27 2/10
19	リフレッシュヨガ はす		第4金曜	14:30～16:30	12回	25名	なし		
20	健康養生気功	佐藤省三	第1・3土曜	9:30～11:30	20回	65名	なし	病気の予防・治療、内臓機能を高める医療体操です。	1/7

※消費税増税に伴い、材料費変更の可能性がありますのでご了承ください。