令和3年度　　「普及教室」事業日程表　《第２事業》

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　 主催　河内長野市健康スポーツ連盟

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | タ イ ト ル | 団 体 名  （ジャンル） | 開 催 日 時  曜　　日 | 定 員 | 会　　場 | 申込み・連絡先 |
|  | やさしい気功と  太極拳 | 中国伝統武術太極拳  万桜会  （太極拳） | 5/19（水）  １0：0０～１1：3０ | 20 | 武 道 館 | 濱  53-6883 |
|  | 女性の為の  ウォーク・ストレッチ筋力アップ | DO&遊  （健康体操） | 5/27（木）  13:30～15:00 | 15 | 市民総合体育館 | 牧　田  64-0315 |
|  | 誰にでもできる  ジャズダンス | ダンスパワーズ  （ジャズダンス） | 5/29（土）  10:30～11:30 | 10 | 市民総合体育館 | 河　野  64-8493 |
|  | 心と身体の  リフレッシュ | やすらぎの輪  （ヨ　ガ） | 7/２7（火）  10:00～11:30 | 10 | キックス | 中　川  65-6216 |
|  | アーユルヴェーダ  体質別健康法 | 心身健康プラザ  （ヨ　ガ） | 9/27（月）  15：00～16：30 | 15 | 三日市市民ホール | 三　牧  54-5729 |
| ➅ | 免疫力を  上げる運動 | フィジカルクラブ  （エアロビクス） | 10/1（金）  12:15～13:15 | 10 | 市民総合体育館 | 奥　谷  63-5456 |
|  | 「心静かに  体はゆるめて」 | 楽悠太極拳  （太極拳） | 10/18（月）  13：00～14：00 | 15 | 武 道 館 | 山　田  62-5897 |

* 令和3年度　　「高齢者の運動教室」事業日程表　《第３事業》

定員１５名 　　主催　河内長野市健康スポーツ連盟

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | タ イ ト ル | 担当団体名 | 開 催 日 時  曜　日 | 会 場 | 申込み・連絡先 |
|  | ヨ　ガ  アーユルヴェーダ  体質別健康法 | 心身健康プラザ | 6/28（月）  　15：00〜**16:30** | 三日市市民ホール | 三牧  54-5729 |
|  | 太　極　拳  「夢のある心身を  育てよう」 | 楽悠太極拳 | 9/27（月）  　13:00～14:00 | 武　道　館 | 山　田  62-5897 |
|  | エアロビクス  椅子に座って  筋力アップ | フィジカルクラブ | 10/25（月）  10:00～11:30 | 三日市市民ホール | 石田  62-2753 |
|  | 健康体操  ウォーク・ストレッチ  筋力アップ | DO＆遊 | 10/28（木）  　13:30～15:00 | 市民総合体育館 | 牧 田  64-0315 |
|  | 太 極 拳  みんなで！  楽しく太極拳 | 中国伝統武術太極拳  万桜会 | 11/10（水）  10:00～11:30 | 武 道 館 | 濱  53-6883 |

両事業とも

●持ち物：飲み物、タオル、上靴、動きやすい服装で

●申込先：各連絡先へ　●参加費：５００円（保険代など含む）