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）