

## \*OPEN講座\*

事前予約不要です！

1回だけでも大歓迎！

当日、会場で受講料を支払うだけですぐに参加できます。

### ❀勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市❀

凜軸～りんじく～ 骨盤調整エクササイズ講座	日時	10月～3月 水曜 13:30～15:00(月1回/全6回)		
	費用	1回 500円		
体の中心の骨盤を本来の位置に導きましょう。男女どなたでも受講OK。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	津野 洋子 先生
	会場	勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市)		

簡単楽しく動くリズム体操講座	日時	10月～3月 木曜 10:00～11:30(月1回/全6回)		
	費用	1回 500円		
ほぐし～軽い筋トレ～ストレッチで音楽に乗って楽しく動きましょう！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	平出 恵美子 先生
	会場	勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市)		

有酸素運動とヨガで健康に水曜講座	日時	10月～3月 水曜 10:00～11:30(月1回/全6回)		
	費用	1回 500円		
有酸素運動で心肺機能の強化・血行を良くし、ヨガのポーズと瞑想・呼吸法で心と体を一つに結びます。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	山本 いづみ 先生
	会場	勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市)		

有酸素運動とヨガで健康に金曜講座	日時	10月～3月 金曜 10:00～11:30(月1回/全6回)		
	費用	1回 500円		
有酸素運動で心肺機能の強化・血行を良くし、ヨガのポーズと瞑想・呼吸法で心と体を一つに結びます。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	45人	講師	山本 いづみ 先生
	会場	勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市		
	問合せ	050-5801-1137 (勤労者総合福祉センター・ウェルネス八日市)		

### ❀あかね文化ホール❀

★うたの花束	日時	10月5日、12月21日、2月15日 各水曜 10:00～11:30		
	費用	1回 700円		
歌うことは最も身近な健康法。音楽療法や声楽の専門家に呼吸法や歌唱法の指導を受けながらピアノ伴奏に合わせ懐かしの名曲をみんなで楽しく歌います！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	50人	講師	竹下 則子 先生 Nexus(初級) 先生
	会場	あかね文化ホール 大ホール		
	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★マークがついている講座は、生涯学習センター機能的事業「ライフロング」の主催講座です。

❀八日市文化芸術会館❀

★男のヨガと健康運動	日時	10月13日・27日、11月10日・17日、12月8日・22日 1月12日・26日、2月9日・16日、3月9日・16日 毎月2回 各木曜 14:00～15:30		
	費用	1回 700円		
毎月2回木曜開講。運動を始めたい男性のために最適の講座。健康な毎日のためにその人にあった無理のない運動でリフレッシュ！どの日からでも始められます。 ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	15人	講師	山本 いづみ 先生 他
	会場	八日市文化芸術会館		
	問合せ	050-5801-6862(八日市文化芸術会館)		

★頭とカラダ音楽deいきいき講座	日時	10月21日、11月18日、12月16日 1月20日、2月3日、3月3日 毎月1回 各金曜 10:00～11:30		
	費用	1回 700円		
リズム遊び、身体を動かす、簡単なゲームを組み合わせる脳トレーニング！思いっきり笑顔になって、脳力アップ、活力アップの講座♪ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	25人	講師	東岸 佐優里 先生
	会場	八日市文化芸術会館		
	問合せ	050-5801-6862(八日市文化芸術会館)		

❀蒲生コミュニティセンター❀

★有酸素運動とヨガで健康に	日時	10月3日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日 1月16日・23日、2月6日・20日、3月6日・20日 毎月2回 各月曜 10:00～11:30		
	費用	1回 700円		
有酸素運動で心肺機能を強化して全身の血液循環を改善。ヨガで心とカラダをリフレッシュ！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	25人	講師	山本 いづみ 先生
	会場	蒲生コミュニティセンター		
	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★リズム体操	日時	10月6日・20日、11月10日・24日、12月1日・15日 1月19日・26日、2月2日・16日、3月2日・16日 毎月2回 各木曜 10:00～11:30		
	費用	1回 700円		
リズム体操は、音楽に合わせて体を動かす心地よく楽しい運動です。体にムリなく優しい健康づくり！ ※事前予約不要。受講料は当日持参してください。	定員	25人	講師	平出 恵美子 先生
	会場	蒲生コミュニティセンター		
	問合せ	050-5801-0207(蒲生コミュニティセンター)		

★マークがついている講座は、生涯学習センター機能的事業「ライフロング」の主催講座です。