

OPEN講座

予約不要です！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	4月～3月 水曜日 13:30～15:00 (月1回/全11回)		
	費用	1回 700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下さい。	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)		

有酸素運動とヨガで健康に水曜講座	日時	4月～3月 水曜日 10:00～11:30 (月1回/全11回)		
	費用	1回 700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下さい。	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	4月～3月 金曜日 10:00～11:30 (月1回/全11回)		
	費用	1回 700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下さい。	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)		

❀蒲生コミュニティセンター・あかね文化ホール❀

★有酸素運動とヨガ	日時	5月13日・27日、6月3日・17日、7月8日・29日 8月5日・19日、9月9日・30日、10月7日・21日 11月11日・25日、12月2日・16日、1月6日・20日 2月3日・17日、3月3日・17日 毎月2回 各月曜日 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下さい。	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 (あかね文化ホール)		

各講座・イベントについて、日時の変更や中止を行う場合があります。各施設にご確認の上、お申込み、ご来館ください。

❀ 蒲生コミュニティセンター・あかね文化ホール ❀

★リズム体操	日時	5月 9日・23日、 6月 6日・27日、 7月 4日・18日 8月 8日・22日、 9月 5日・19日、 10月10日・31日 11月14日・28日、 12月12日・19日、 1月16日・30日 2月13日・27日、 3月 6日・13日 毎月2回 各木曜日 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下さい。	定員	25人	講師	坂梨裕美 先生
	会場	蒲生コミュニティセンター		
	問合せ	050-5801-0207 (あかね文化ホール)		
★うたの花束	日時	6月26日、8月28日、10月30日、12月4日、2月19日 各水曜日 10:00~11:30		
	費用	1回 700円		
歌うことは最も身近な健康法です。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下さい。	定員	50人	講師	竹下則子 先生 NeXUS MuKAI 先生
	会場	あかね文化ホール		
	問合せ	050-5801-0207 (あかね文化ホール)		

★マークがついている講座は、公益財団法人東近江市地域振興事業団「生涯学習講座ライフロング」の主催です。