



自主事業のご案内

新講座

キッズ ケーポップ ダンス Kids K-POP Dance

●日 時: 5月2日・16日、6月6日・20日、7月4日・18日(金)

17:45~18:45

●対 象: 小学3年生~6年生

●定 員: 先着20人

●参加費: 5,400円(全6回分)

●持ち物: 動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

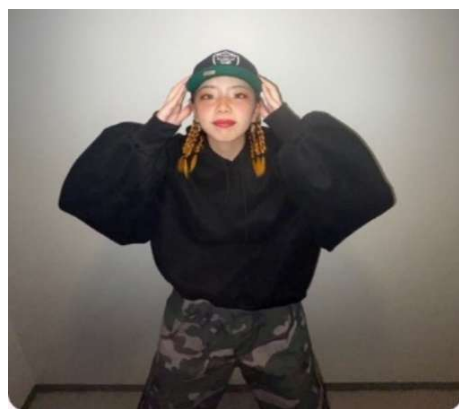
●申 込: 4月11日(金)から電話か直接

※保護者の方は原則、部屋の中には入れません。月1回見学日を設けております。

★予約制 先着20人★

初めての方、
大歓迎
です!!

【講師プロフィール】



Takami

経歴: プロ野球 オープニングセレモニー出演
YouTuber「フィッシャーズ」企画出演
BUCK SWING 大門弥生 バックダンサー
ポカリガチ FES サポートダンサー出演
ポカリ青ダンス魂の叫び ダンサー出演
2017 DANCE@LIVE 出演

親子で **フツ** とあそぼう

●日 時: 5月20日(火) 10:00~11:15

●定 員: 20組40人まで

●参加費: 1組100円

●申 込: 4月20日(日)~電話か直接

対象: 乳幼児と保護者

★予約制(先着順)★



広いスペースで
おもいっきり
あそぼう!!

エアロビクスdeボディケア

火曜日開催 対象:成人※お子様の同伴可

★当日受付(各先着30人)★

●日 時:4月8日・22日(火)

9:30~10:30 9:20~受付開始

●参加費:800円/1回

音楽に合わせて気持ちよく有酸素運動をしましょう。
脂肪燃焼、心肺機能向上、血流アップ、骨盤調整など
身体全体のボディケアを行います。どなたでも気軽
にご参加ください。赤ちゃん連れ参加もOK!!

室内シューズをお持ちください!



■エアロビクスdeボディケア 共通持ち物
■かんたんバレエストレッチ

ヨガマット・動きやすい服装・タオル・飲み物

かんたんバレエストレッチ

金曜日開催 対象:中学生以上

★当日受付(各先着12人)★

●日 時:4月4日・11日・18日・25日(金)

19:00~20:15 18:50~受付開始

●参加費:800円/1回

※中学生は保護者の送り迎えが必要です

正しい姿勢は体幹を鍛え、肩こりや腰痛、冷え性などの
悩みを解消し、若さと健康を保ちます。
バレエをまったく知らない方でも大丈夫です!



ストレッチ & ヨガ

リフレッシュ

リラックス

~ refresh & relax ~

●日 時:5月20日(火) 10:00~11:00

●対 象:成人

●定 員:先着15人

●参加費:800円/1回

●持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット(貸出可)

●申 込:4月15日(火)から電話か直接

初心者向け
講座

4月の新着図書

4月15日(火)13:30より貸出し、予約受付

貸出開始日はそれぞれ1冊まで!

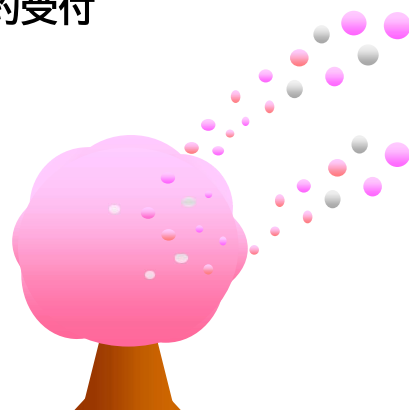
<大人向け> ■遊園地ぐるぐるめ/青山 美智子、田中 達也

■アリアドネの声/井上 真偽

■月とアマリリス/町田 そのこ

■死んだ山田と教室/金子 玲介

<子供向け> ■おべんとうバス/真珠 まりこ



●講座のお申込み時に地区センターにご提供いただく個人情報は、講座の目的以外への利用や第三者に提供することは一切致しません。
●講師の都合等により内容が変更・やむを得ず中止になる場合がございます。予めご了承ください。