

# 元気いきいき体操

手遊び、又はボールなどを使用したゲームを行い、ストレッチ、リズム体操、簡単な筋力トレーニングを行います。運動不足解消、体力維持及び仲間作りを目的としています。



- 【日時】 8月29日～10月31日 毎(月)  
(9/12・19、10/10除く)  
15:30～17:00 全7回
- 【場所】 中央本町センター1階 体育館
- 【対象】 おおむね60歳以上
- 【定員】 50名
- 【料金】 3,010円(保険料70円含む)
- 【講師】 フィットネス指導者連絡会

# ヘルシーエクササイズ



音楽に合わせて体を動かしたり、運動不足の解消とストレス発散に役立てます。

- 【日時】 8月29日～10月31日 毎(月)  
(9/12・19、10/10除く)  
10:00～11:30 全7回
- 【場所】 中央本町センター1階 体育館
- 【対象】 16歳以上
- 【定員】 50名
- 【料金】 3,010円(保険料70円含む)
- 【講師】 フィットネス指導者連絡会

# わいわいエアロビクスA・B



- 【日時】 9月7日～10月19日 毎(水) 全7回  
A) 9:30～10:40  
B) 10:50～12:00
- 【場所】 中央本町センター2階  
レクリエーションホール
- 【対象】 16歳以上
- 【定員】 各25名
- 【料金】 各3,010円(保険料70円含む)
- 【講師】 フィットネス指導者連絡会

# 目覚める脳と体 「ゆったり体操フェルデン」

フェルデンクライス・メソッドは、赤ちゃんの動きを学びなおすことで、からだを無理のない使い方、目的に応じた使い方、自由なからだの使い方にはリセットして、ケガをしないような使い方に変えていきます。また動きの自由さを取り戻すことで、能力を開発していきます。

- 【日時】 9月7日～10月19日 毎(水)  
(9/28は除く) 全6回  
15:30～17:00
- 【場所】 中央本町センター2階  
レクリエーションホール
- 【対象】 16歳以上
- 【定員】 30名
- 【料金】 4,260円(保険料60円含む)
- 【講師】 鈴木 光美氏  
(フェルデンクライス連盟  
IFF 公認プラクティショナー)