

棒びくす教室のご案内



座位教室の内容

- イスに座りながら
- ◎脳トレ
- ◎肩こり、姿勢改善
- ◎筋力UPなどなど



立位教室の内容

- 棒を支えに立って行う体操
- ◎身体を整えるトレーニング
- ◎体幹トレーニング
- ◎姿勢改善、骨盤体操などなど

座位教室 7/11(月)、25(月) 8/9(火)、22(月) 14:00～15:00

立位教室 8/1日(月)、26日(金) 14:00～15:00

会場 保健福祉センター1階 多目的ホール

対象者 おおむね 60歳以上の方

定員 45名

講師 NPO法人 健康支援 エクササイズ協会

FPCスペシャリスト 川村かおり先生

参加費 100円 ※貸出用の棒あります。

持ち物 水分補給の飲料水、汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

送迎 座位教室のみ、下記の通り運行します。

JR 朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(7Aノト)⇒

13:31 13:34 13:39 13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44 13:48

～朝日げんきクラブ さわやかサロン～

町のイメージソング 「愛のひだまり」ダンス教室



日時 7/6(水)、27(水) 14:00～15:00

8/2(火)、17(水)、31(水) 14:00～15:00

7/27(水)は多世代交流日です。学童の子ども達も参加します。

講師 セルロダンススクール三重校 *Ayane*先生

会場 保健福祉センター（さわやか村）1階 多目的ホール

対象者 朝日町在住のおおむね60歳以上の方

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲料水 ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

送迎 下記の通り運行します。

JR朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(パト)⇒

13:31 13:34 13:39 13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44 13:48

申込・お問合せ先

朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) TEL 377-2941

～朝日げんきクラブ さわやかサロン～

イスに座って

☆ストレッチ ☆脳活性化トレーニング ☆ダンス

脳トシ運動教室



日時 7/13(水)、8/3(水) 14:00～15:00

講師 セルロダンススクール三重校 *Ayane*先生

会場 保健福祉センター（さわやか村）1階 多目的ホール

対象者 朝日町在住のおおむね60歳以上の方

参加費 100円

持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲料水 ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

送迎 下記の通り運行します。

JR朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(7A°-ト)⇒

13:31

13:34

13:39

13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44

13:48

申込・お問合せ先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel 377-2941