

## 3月茂原健康交流センター教室スケジュール案内

曜日	教室名	インストラクター	場所	実施日	教室時間	申し込み方法
火	①成人水泳教室 初心者平泳ぎ・バタフライ	渡部・佐藤 水泳・水上安全指導員	25Mプール	7・14・28日	11:50～13:00	名簿記入 無料先着20名
	②腰痛体操 アクアビクス	鈴木転倒・寝たきり 予防改善メディカル	流水プール	7・14・28日	13:10～14:00	名簿記入 無料先着25名
	③幼児水泳教室	舟本・佐藤 水泳・水上安全指導員	幼児プール	7・14・28日	15:30～16:30	事前申し込み 先着15名
	④筋力向上体操	水沼律子 健康運動実践指導者	機能訓練室	7・14・28日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着30名
水	①成人水泳教室 初心者背泳ぎ	小倉・佐藤 水泳・水上安全指導員	25Mプール	1・8・15日 22・29日	10:50～11:50	名簿記入 無料先着20名
	②社交ダンス教室 (初心者基礎編)	鈴木勝子講師	機能訓練室	1・8・15・29日	10:00～12:00	名簿記入 無料先着30名
	③認知機能向上 体操教室	宮下順子 介護予防運動トレーナー	機能訓練室	1・8・15・29日	13:00～14:00	名簿記入 無料先着20名
木	①健康講座	朝日・下村 看護師	大広間など	9・23日	第2・4週 10:30～11:00	巡回随時
	②成人水泳教室 初心者クロール	渡部・佐藤 水泳・水上安全指導員	25Mプール	2・9・16・23日 30日	11:50～13:00	名簿記入 無料先着20名
	③アクアビクス	鈴木アクアフィットネス インストラクター	流水プール	2・9・16・23日 30日	12:10～13:00	名簿記入 無料先着15名
	④フィットネス ウォーキング	鈴木アクアフィットネス インストラクター	流水プール	2・9・16・23日 30日	13:10～14:00	名簿記入 無料先着25名
	⑤やさしいヨガ	馬場純子 ヨガインストラクター	機能訓練室	2・9・16・23日 30日	10:30～12:00	名簿記入 無料先着25名
	⑥中国足心道 足もみ(有料)	山本美加子師範	大広間	2・9・16・23日 30日	12:00～18:00	有料
	⑦特別支援スイミング教室	田中 香織 中級障害者スポーツ指導員	25Mプール	2・9・16・23日	17:00～18:00	事前 申し込み
金	①ワンポイント アドバイス	佐藤 水泳・水上安全指導員	25Mプール	3・10・17日 24・31日	小・中学以下 18:00～19:00 成人 19:00～20:00	名簿記入 無料先着20名
	②エアロビクス	青柳 早苗 インストラクター	機能訓練室	3・10・17日 24日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着15名
	③笑いヨガ	阿久津里美・ラフター ヨガ認定ティーチャー	機能訓練室	3・17日	第1・3週 13:30～14:30	名簿記入 無料先着25名
	④手芸教室	佐々木芳江講師	会議室	3・10・17日 24・31日	13:15～14:15	名簿記入 無料先着10名
土	①ハンドマッサージ	朝日礼子看護師	大広間前通路	4・18日	第1・3週 11:00～12:00	無料
	②カイロプラクティック	町田 カイロプラクター	大広間	4・11・18日 25日	12:00～18:00	有料
日	①中国足心道 足もみ(有料)	山本美加子師範	大広間	5・12・19日 26日	12:00～18:00	有料

\*申込方法に有料と記入以外の教室は無料ですが、施設利用料は通常通りいただきます。

茂原健康交流センター028-654-2815