

# 令和7年度 いきいき健康教室

元気に楽しく運動して、心も身体もリフレッシュしませんか！

◎場所 条南コミュニティプラザ ◎時間 1時間半程度

◎持ち物 内履き・タオル・飲み物 ◎参加費 無料

| 回 | 開催予定日              | 内 容                | 講 師                          |
|---|--------------------|--------------------|------------------------------|
| 1 | 5月22日(木)<br>10:00  | 3B体操               | 日本3B体操協会公認指導者<br>西崎 京子さん     |
| 2 | 6月23日(月)<br>10:00  | 椅子を使ったヨガ           | ヨガ講師<br>阿部 典子さん              |
| 3 | 7月29日(火)<br>10:00  | のびのび体操             | (公財)日本スポーツ協会認定講師<br>新村 三津子さん |
| 4 | 9月 19日(金)<br>10:00 | バランスボール            | インストラクター<br>真柄美佳さん、椿原恵里佳さん   |
| 5 | 10月23日(木)<br>10:00 | 「脳」活性化体操           | 療法学会認定講師<br>坂 美和さん           |
| 6 | 11月17日(月)<br>10:00 | ピラティス              | インストラクター<br>池田 麻子さん          |
| 7 | 12月                | 健康わくわく出前講座         | 石川県レクリエーション協会<br>協会の派遣講師     |
| 8 | 2月27日(金)<br>10:00  | ミニ体力測定<br>スクエアボッチャ | (一社)津幡町スポーツ協会<br>大倉 智佳さん     |

8月、1月はお休みです。

12月は石川県健康わくわく出前講座制度があれば実施します。

※最新の情報は、中条コミュニティだよりをご覧ください。

【問合先：条南公民館 電話 076-288-3115】