

### 1 日本民踊

講師 山下 孝子  
開講日 第2・4火曜日  
会場 富隈地区公民館  
時間 9:30~11:30  
定員 20名  
別途費用 -  
内容 スポーツレクリエーションとしての日本民踊です。踊りの背景を学びながら誰でも簡単に楽しく踊れます。

### 2 ヨガ

講師 岩切 優子  
開講日 第1・3火曜日  
会場 富隈地区公民館  
時間 13:30~15:30  
定員 30名  
別途費用 -  
内容 呼吸法で内臓機能を高めストレス解消！自力本願で！飲み物・ヨガマット又はバスタオルをご準備ください。

### 3 中高年のストレッチ&エクササイズ(隼人)

講師 岩元 由美子  
開講日 第1・3金曜日  
会場 富隈地区公民館  
時間 13:30~15:30  
定員 30名  
別途費用 -  
内容 柔軟性を育み、有酸素運動、筋力トレーニングで、健康づくりを！

### 4 太極拳(隼人)

講師 原田 清美  
開講日 第1・3土曜日  
会場 富隈地区公民館  
時間 19:00~21:00  
定員 20名  
別途費用 -  
内容 美しさと優雅さを秘めた中国古来の武術です。有酸素運動ですので身体にも大変良いです。

### 5 3B体操

講師 重久 和子  
開講日 第1・3土曜日  
会場 松永地区公民館  
時間 13:30~15:30  
定員 20名  
別途費用 -  
内容 生活習慣病を予防し、若さを保ちながら基礎体力をつける健康体操です。

### 6 リズム体操&レクリエーションダンス(国分)

講師 古市 真実  
開講日 第1・3月曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 9:30~11:30  
定員 30名  
別途費用 -  
内容 いつでも、どこでも、だれでもできるレクダンス&リズム体操。健康づくり、仲間づくりに最適です。初心者、老若男女問わず大歓迎。

### 7 たのしい民踊

講師 竹下 トミ子  
開講日 第2・4火曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 9:30~11:30  
定員 20名  
別途費用 -  
内容 聴きなれた唄や踊り、日本の民踊を一緒に踊りましょう。「楽しく、明るく、笑う」健康が一番。お待ちしております。

### 8 レクリエーションダンス

講師 北村 啓子  
開講日 第1・3木曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 9:30~11:30  
定員 30名  
別途費用 -  
内容 いろいろなジャンルの曲に合わせて、楽しく体を動かします。いつでもどこでもだれにでもできるのがレクリエーションダンスです。

### 9 体カアップ&ダイエット

講師 石橋 千秋  
開講日 第2・4水曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 10:00~11:30  
定員 30名  
別途費用 -  
内容 脂肪燃焼、筋力、ストレッチなど音楽に合わせて楽しく！体を無理なく鍛えていきます。

### 10 3B骨盤体操

講師 反田 裕子  
開講日 第1・3金曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 10:00~12:00  
定員 20名  
別途費用 3B体操用具代4,900円程度  
内容 3B体操の道具を使って骨盤まわりの筋力強化と姿勢改善トレーニングを行います。

### 11 中高年のストレッチ&エクササイズ(国分)

講師 岩元 由美子  
開講日 第1・3月曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 13:30~15:30  
定員 30名  
別途費用 -  
内容 柔軟性・有酸素運動・筋力トレーニングで、健康づくりを！

### 12 太極拳(国分)

講師 黒木 彩子  
開講日 第2・4月曜日  
会場 国分公民館2階スポーツ施設  
時間 13:30~15:30  
定員 20名  
別途費用 -  
内容 基本姿勢を学び音楽に合わせて健康づくりを！