

**申込受付 12月1日(日)午前9時～12月18日(水)**

●大人(18歳以上)対象教室 ※残席について 空白……余裕あり △……5名以下 ×……満席

教室名	曜日	時間	回数	内容	講師	受講料	残席数
リラクゼーション リンパ	火	19:00～ 20:30	9	深リンパと浅部のリンパの両方を捉え、オールハンドで行うリンパセラピーです。特に深リンパの促進効果は筋内疲労や痛み、機能低下した内臓にまでアプローチし、免疫機能をあげ、健康的で太りにくい身体へと導いてくれます。 <b>女性のみ</b>	ホルミシセラピスト 講師 中原多佳子	6,800円 (教材費別途)	
男性のための 健康運動教室	土	19:00～ 19:45	9	女性に気後れることなく、ストレッチや筋力トレーニングなど、体を動かしましょう。 <b>男性のみ</b>	総合格闘技 インストラクター 梶本 浩之	6,800円	
骨盤エクササイズ	水	11:00～ 12:00	9	普段の生活習慣によって引き起こされる骨盤の歪みを解消し、腰痛、便秘、冷え等の体の不調を改善しましょう。	健康運動指導士 中野 千穂	6,800円	
認知症予防! 脳若トレーニング	水	13:30～ 14:30	9	iPadを使った楽しい認知機能向上教室です。視覚・聴覚・指先からの刺激で脳を活性化します。楽しいトレーニングと仲間との会話で、認知症の予防を目指します。 ※教室で使用するiPadは全て準備するので、購入は不要です。	脳若トレーニング 認定トレーナー 田中 泰子	6,800円	△
ZUMBA (ズンバ)	月	19:30～ 20:30	9	ZUMBA(ズンバ)とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果があり、また楽しく体を動かすことでストレス発散にも効果があります。	ZUMBA インストラクター 小手川千帆	6,800円	△
シェイプアップ!! 簡単エクササイズ	火	20:20～ 21:20	9	音楽に合わせて簡単な動きを繰り返し続け、脂肪燃焼効果を高めましょう。途中で筋トレ要素も含めながら、より理想的なボディラインに仕上げたいきましょう。	フィットネス インストラクター 福田七穂子	6,800円	
暮らしに役立つ パソコン講座 ～Windowsと パワーポイント・ワード エクセル活用編～	土	10:00～ 11:30	9	文字の打てる方を対象としたパソコン教室です。楽しくゆっくりパソコンを学びましょう。 ※ノートパソコンをお持ちの方は持参してください。 台数に制限がありますが、レンタルも可能(有料)です。	マイクロソフト オフィスマスター 清水 ユミ	7,900円 (教材費別途)	×

**1日教室** 申込受付: 11月24日(日)～12月8日(日) 17:00まで

生木・生花を使って **クリスマスリースをつくる**

日時/12月14日(土) 10:00～12:00

受講料/1,100円 材料費/2,200円 対象/18歳以上  
講師/ポムの会認定講師 サイズ:直径約20cm ※写真はイメージです。



**1日体験教室** ●受講料: 800円 対象: 18歳以上 申込締切: 開講日の前日17時まで

教室名	開講日	時間	内容	強度 弱★/中★★/強★★★
巡る♪ リフレッシュヨガ	12月15日(日) 12月22日(日) 1月19日(日)	9:30～10:30	深い呼吸と瞑想で頭と心をクリアにし、全身の筋肉を隅々まで動かすことで代謝を高め、巡りの良いからだをつくっていきましょう!	★☆☆
シェイプアップ!! 簡単エクササイズ	12月10日(火) 12月17日(火)	20:20～21:20	音楽に合わせて簡単な動きを繰り返しながら全身をバランスよく動かしていきます。筋力トレーニングも組み合わせながらより理想的なボディラインに仕上げていきましょう。	★★☆☆
ZUMBA(水)	12月11日(水) 12月18日(水) 1月8日(水)	10:00～11:00	ステップや動きにこだわることなく、ラテン系をはじめとした様々な音楽のリズムにのりながら楽しく体を動かしましょう。	★★★☆☆
Discodanceで フィットネス	12月14日(土) 12月21日(土) 1月11日(土)	20:00～21:00	70・80年代に流行したディスコサウンドで踊りましょう。当時のステップをフィットネス風にアレンジして踊ります。あの頃を思い出しながら、一緒に体を動かしませんか。	★★★☆☆

一般財団法人 北島町労働者福祉協会

**申込注意事項**

- ※18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
- ※各施設の申込書にご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- ※申込受付期間後に、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。
- ※受講申込者が定員に満たない教室は、中止することがあります。
- 申込時にお伺した個人情報は、教室の運営などに利用いたします。ご本人の同意を得ることなく、第三者へ開示・提供することはありません。

※各教室とも子ども連れ及び申込者以外の方の受講はできません。  
※開講後の教室の変更は認められません。  
※他の方に申込受付後の権利を譲ることはできません。  
※教室により、教材費が必要な場合があります。

**講師募集**

サンライフ北島、サンビレッジ北島、YGKドームでは、新規講座開設を計画しております。各施設で開催可能な企画をお持ちの講師の方は、具体的な講座内容を明記の上、当法人宛までお送りください。  
選考の上、追ってご連絡いたします。

**Instagramはじめました!**  
教室の紹介や施設の情報をお届けします♪

Follow us



サンライフ北島  
@sunlife\_kitajima



サンビレッジ北島  
@svkitajima



北島北公園総合体育館  
@kitakoen

北島町生涯学習センター

**サンライフ北島**

北島町温水プール

**サンビレッジ北島**

北島北公園総合体育館  
**YGKドーム**  
北公園スポーツ広場

北島町民体育センター  
北島町クリーンテニスコート

