

KOUMINKAN で自分磨き！ 20歳代～50歳代の方利用促進事業



～人生いろいろ①～

自分メンテナンスの方法を知ろう！

自分のライフスタイルを見つめなおす時間がありますか？仕事や家事に追われて自分のことが後回しになりがちの方、講師の先生の生き方を伺い、みんなで和気あいあいと日ごろの悩み事をシェアすることで、多様な生き方や考え方を知り、自分らしく生きるヒントにしましょう。

介護真っ最中の先生の生の声を聴くことができますので、介護に不安を持たれている方も是非！ストレッチ、有酸素運動やセルフマッサージなど、これからの毎日を生き生きと過ごすための方法も学びます。終了後にはゆず茶とカレーまんを身体を温めてさらにパワーアップ！

【日 時】2月7日(土)10:00～13:00 頃

【場 所】福田公民館 実技室および料理講座室

【講 師】福田公民館クラブ講座 リズムフィット☆ボクシング クラブ 講師 仲村 道子さん

【対 象】20歳代～50歳代の方優先

【定 員】12名(先着順)

【参加費】500円



【申込期間】◎20歳代～50歳代の方 1月10日(土)9:30～1月31日(土)

◎それ以外の方 1月20日(火)9:30～1月31日(土)

窓口で材料費を添えて申し込んでください。

電話・ファックス・メールでの申し込み不可。

【持参物】タオル、水分補給用飲み物、上履き(底をきれいにしたもので可)、動きやすい服装で、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

リズムフィット☆ボクシングクラブ講座では、クラブ講座生を募集しています。
お気軽に見学にお越しください。

活動日 毎月第1・3火曜日 19:15～20:45 講師 仲村 道子 氏
実技室にてお待ちしております！



体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

お問い合わせ

岡山市立 福田 公民館

☎(086)282-3773

〒701-0203 岡山市南区古新田1186