

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はありますか？仕事や家事に追われて自分のことが後回しになりがちな方、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聞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で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 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