

中条公民館・大井田分館『介護予防事業』参加者募集！

中条公民館 **ボッチャ**教室

大人気のボッチャ教室を中条公民館でも開催します！

初心者から経験者までご参加いただけます。大勢の方からのご参加をお待ちしています！

講 師：ネージュスポーツクラブのみなさん

学習日：原則毎月第4木曜日 午前10時から2時間程度

期 間：4月～7月 開講日：4月24日(木)

会 場：中条公民館 受講料：無料

定 員：15名

対 象：原則65歳以上の方 ※それ以外の方はお問い合わせください

持ち物：ハンドタオル、飲み物

その他：申込みが5名以下の際は中止となります



大井田分館 **ルーシーダットン**教室

ルーシーダットンは、タイに古くから伝わる健康法のひとつで、タイ式ヨガとも呼ばれています。簡単なポーズが多いため、体が硬い人でも安心・安全に取り組めるエクササイズです！

講 師：庭野 好則さん

【日本ルーシーダットン普及協会 認定インストラクター】

学習日：毎月第4日曜日 午前10時～

期 間：5月～11月 開講日：5月25日(日)

※4月27日(日)は選挙投票会場のため4月の教室はお休みです

会 場：大井田分館(大井田コミュニティーセンター)

受講料：1回につき100円 ※毎回徴収します

定 員：25名

対 象：原則65歳以上の方 ※それ以外の方はお問い合わせください

持ち物：バスタオル(持っている人はヨガマットでも可)、
ハンドタオル、飲み物

その他：申込みが5名以下の際は中止となります



【各教室の申込み・問合せ先】 中条公民館 ☎752-2748