

美濃加茂市民大学講座

第2講座

市民まちづくり推進課 内線 361

◇とき 8月6日(日)

午後1時30分～3時

◇ところ 中央公民館

◇対象 市内在住・在勤の人

◇定員 300人(先着順)

◇受講料 500円

※受講料は、8月4日(金)までに、申込窓口で納めてください。ただし、電話、メールによる申し込みの場合は、市民まちづくり推進課で納めてください

◇申込み 以下のとおり受け付けています

- ① 電話での申込み
市民まちづくり推進課へ
- ② メールでの申込み
住所・氏名・電話番号を明記の上、市民まちづくり推進課 (machi@city.minokamo.lg.jp) へ
- ③ 窓口での申込み
市民まちづくり推進課・各連絡所(太田連絡所を除く)で、受講料を添えて申し込みください

※連絡所では、電話による受け付けは行いません

※定員に余裕がある場合、当日の受け付けも行います

◇演題 イキイキ健康!!
「デューク式ウォーキング」
で健康講演会

◇講師 おの であ り 小野寺 ま り こ MARIKOさん
(ウォーキングセラピスト)

◇プロフィール

昭和41年生まれ。筑波大学在学時は、バスケットボールの選手。卒業後、健康のための運動を各団体・企業に指導する活動に従事。平成13年、デュークズウォークに入門し、デューク更家氏に師事。現在は、最高位であるプロフェッサー資格を持ち、後進の指導に当たるとともに、ヘルスケアトレーナー・健康運動指導士・心理相談員の資格を持ち、池坊短期大学の講師を務める。主な出演番組に「WYAYA井」「@サプリ」「夕留スタイル」「お昼ですよ ふれあいホール」ほか多数。



ふれあいホールで 楽しく、健康的に

※いずれも午後1時30分から
2時30分まで

社会福祉協議会
28・6111

社会福祉協議会では、高齢者の健康促進を目的に、楽しい教室を開催しています。気軽に参加してください。

◇ところ 総合福祉会館

◇対象 60歳以上の人

■ヨーガ教室

呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、心と体をリラックスさせます。

◇とき
7月24日(月)

■音楽の広場

歌を歌ったり楽器を演奏したりして、音のある楽しい時間を過ごします。

◇とき
8月1日(火)

■太極拳教室

呼吸に合わせて緩やかに動くことで、足腰を鍛えバランス感覚を養いましょう。

◇とき
8月9日(水)