

青少年活動センター「トライ東」(今泉町)の教室

トライ東 ☎ (663) 3155

- ▼ 申込開始 2 11月5日午後2時 3 11月9日午後2時。
- ▼ 申込方法 1 当日、直接、会場へ 2 3 電話で、トライ東 ☎ (663) 3155へ。



教室名・内容	日 時	対象・定員・費用
1 ひとりで、みんなで、楽しく勉強・運動・遊ぼう トライスタディールーム 基本は自習形式。高校生・大学生や大人がそばに居てくれます	11月10・17・24日 午後4時～7時 途中入退室可	市内在住の小中学生
2 産後セルフケア体験会 バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションワークなど	11月25日(木) 午前10時～11時30分	市内在住の令和3年5月24日～9月24日に出生した女性とその乳児 先着10組 1,000円(参加費)
3 親子でスキンシップ体操 バランスの良い体を目指し、運動能力を高める	11月30日(火) 午前10時～11時30分	市内在住の未就学児とその保護者 先着10組 500円(参加費)

茂原健康交流センター(茂原町)の教室

茂原健康交流センター ☎ (654) 2815

- ▼ 費用 施設利用料(実費)。別途、1～12 14 15 100円(参加費)。
- ▼ 申込方法 当日、直接、会場へ。



プール教室

教室名・内容	日時・会場	定員
1 アクアビクス教室 水中制約トレーニングでダイエット効果	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後1時5分～1時55分	各先着 14人
2 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後2時～2時50分	各先着 14人
3 成人水泳教室(初心者平泳ぎ) 基本から平泳ぎの泳ぎ方のエクササイズ	11月9・16・30日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
4 成人水泳教室(初心者バタフライ) 基本からバタフライの泳ぎ方のエクササイズ	11月9・16・30日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
5 水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛を予防	11月9・16・30日 午後1時10分～2時	各先着 14人
6 ワンポイントアドバイス水泳教室(小中学生向け) 4泳法技法のポイントアドバイス	11月9・16・30日 午後6時～7時	各先着 12人

カルチャー教室

教室名・内容	日時・会場	定員
7 <sup>ミックス</sup> MIXフィットネス教室 さまざまなストレッチと軽いエアロビクスをミックスしたエクササイズ	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
8 陳式太極拳教室 気血の流れを良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	11月4・11・18・25日、 12月2日 午後1時30分～2時30分	各先着 20人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	11月5・12・19・26日、 12月3日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
10 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	11月5・12・19・26日、 12月3日 正午～午後1時	各先着 16人
11 編みぐるみ教室 見本品にならない楽しく編みぐるみを作成	11月5・12・19・26日、 12月3日 午後1時15分～2時15分	各先着 15人
12 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	11月5・12・19・26日、 12月3日 午後1時30分～2時30分	各先着 15人
13 竹はり画教室 竹の自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品を作る	11月9日(火) 午後1時30分～3時30分	先着 10人
14 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	11月9・16・30日 午後2時～3時	各先着 18人
15 ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさを表現	11月10・17・24日、 12月1日 午後0時30分～1時30分	各先着 15人

