



scひたまるヨガ教室 後期参加者募集

健康ヨガ教室

初心者・中級者を対象としたヨガ教室です。自律神経を整える呼吸法を学びます。ストレスの軽減・免疫力アップ等の健康のエクササイズとしてのヨガが見直されています。

- 期日 12月4・11・18日、1月8・15・22・29日、2月5・12(夜のみ)・19・26日、3月5・12・19日(全14回 全て木曜日)
- 時間 昼の部 10:30～11:30
夜の部 19:30～20:30
- 講師 矢野倉 幸恵氏 橋本 直美氏
- 持ち物 ヨガマット(タオルケット可)、汗拭きタオル、飲み物

ヨガティス教室

ヨガティスは、ヨガとピラティスの良い所取りをしたエクササイズです。ヨガの呼吸法をしながら、普段使わない身体の深部の筋力を鍛える運動をします。自分にできない動きは、無理には行わないスタイルで行います。初心者の方にも無理なく取り組むことができます。

- 期日 12月10・24日、1月14・28日、2月25日、3月11・18日(全7回 全て水曜日)
- 時間 昼の部 14:30～15:30
夜の部 19:00～20:00
- 講師 長岡 真由美氏
- 持ち物 ヨガマット(タオルケット可)、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物

場所	西部総合公園体育館トレーニングルーム(工業団地25)
対象	どなたでも
定員	各教室 30名程度(先着順)
参加費	各教室 1,000円/回 会員700円/回(保険料込み。当日徴収。)
申込方法	電話

申込・問 sc ひたまる 25 事務局
☎ 070-4501-1025(火・金13:00～17:00)
☎ 090-2148-3921(常時)



ちいすけイバラキ(常陸大宮市) 介護助手養成講座

介護予防や介護保険制度などを学び、ちいすけ(ちいさの助っ人)として介護現場をサポートしてみませんか。

日時	12月9日(火) 10:00～16:00 (受付9:45～)
場所	おおみやコミュニティセンター 多目的ホール(北町400-2)
定員	20名(先着順)
参加費	無料
申込方法	申込みフォーム または電話
持ち物	昼食、飲み物、筆記用具



申込・問 社会福祉法人茨城県社会福祉協議会
(茨城県福祉人材センター)
☎ 029-244-4544



なでしこ健康講座 参加者募集

誰でも気軽に参加できる無料の健康講座です。理学療法士や臨床検査技師が、健康づくりに役立つ体操や、生活に役立つ健康管理のお話をします。皆さんの参加をお待ちしています。

日時	12月10日(水) 13:30～14:30
場所	ごぜんやま温泉保養センター 四季彩館(長倉407-2)
内容	・「肩こり解消予防体操」 講師：常陸大宮済生会病院 理学療法士 ・「あなたの身体の筋肉量・体成分・肥満指標を測ってみましょう」 ※身長、体重を測ってご参加ください。 講師：常陸大宮済生会病院 臨床検査技師

※申込みは不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室
☎ 52-5151