

ま ち の 先 生

企 画 講 座

25 年度前期

講 座 案 内



### まちの先生講座 3

# いきいき体操で



カラダも心もリフレッシュ!

講師の安田ヨシさんは、(財)日本レクリエーション協会公認のインストラクターです。今回の講座は、昨年9月、福井市で開催された、レクリエーション協会全国大会で発表された注目の体操のご紹介です。定年退職され、運動不足を感じている方におすすめです。ぜひ、ご夫婦でご参加下さい(もちろん、お一人での参加も大歓迎です)。股旅衣装を身につけ、楽しい演歌体操で、カラダと心をリフレッシュしましょう!

#### 第1回「箱根八里の半次郎・体操」

6月24日(月)

#### 第2回「ソーラン節・体操」

7月1日(月)

#### 第3回「作って踊ろう“恋の季節”を」

7月8日(月)

時間は各回とも 10:30~12:00



講師: 安田 ヨシ 氏 (財) 日本レクリエーション協会公認インストラクター

- ◆会 場 / 石狩市公民館視聴覚室
- ◆定 員 / 20名
- ◆受 講 料 / カレッジ生 1200円 一般 1500円 (いずれも3回分、各回ごとの受講も可能)
- ◆申し込み期間 / 5月16日(木)~6月10日(月)  
※電話での申込は平日(月~金)9時から17時までをお願いします。FAX・メールは土・日でも受付可能です。
- ◆申込み・問合せ / いしかり市民カレッジ事務局(石狩市公民館内)  
Tel/Fax (0133)74-2249 メール: kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp  
ホームページアドレス: <http://www.ishikari-c-college.com/>

いしかり市民カレッジ

ISHIKARI CITIZEN'S COLLEGE