

3月スポーツプログラム

【会場：①～④体育室/⑤小中会議室】

①リラックスヨガ

(初心者向け)

心と身体をリラックス。ゆったりとした流れで、ポーズもシンプルなものが多いので、初心者におススメです。

②アクティブヨガ

(経験者向け)

呼吸に合わせて流れるように動き、代謝を上げていきます。自分と向き合う時間を過ごしましょう。



■日程■

3/7・28(月)

時間共通

① 9:30-10:20

② 10:35-11:25

講師 SPJ パワーヨガインストラクター/布施千春

■参加費■ 500円/回

■定員■ 各25名

■申込み■

2月5日より 窓口又は

電話(045-593-8200)にて

③楽々ボールピラティス

(初心者向け)

体の奥の筋肉を動かし、猫背、腰痛、肩こり、ひざ痛予防の効果があります。

④ステップUPピラティス

(中級者向け)

リング等で効率的、効果的にエクササイズを行い全身の筋肉をバランス良く整えていきます。

■日程■

3/9・16・23・30(水)

時間共通

③ 9:40-10:30

④ 10:45-11:35

*講師*FTP マットピラティス上級インストラクター/今野朋美

■参加費■ 500円/回

■定員■ 各25名

■申込み■

2月1日より 窓口又は

電話(045-593-8200)にて

⑤認知症予防体操&脳トレ

みんなで一緒に体を動かしながら、楽しく脳トレをしましょう。最新情報も聞けますよ。

■日程■

3/22(火) 10:00-11:00

講師

横浜新都市脳神経外科病院
作業療法士

■参加費■ 300円

■申込み■

2月22日より窓口又は

電話(045-593-8200)にて

【お知らせ】

4月より、体育室での下記連続講座を再開予定です。

詳細が決まりましたら、チラシやHPで案内させていただきます。

■シニア健康体操

■リラックスヨガ

■アクティブヨガ

■楽々ボールピラティス

■ステップUPピラティス

■スキルアップ卓球

よろしくお願いいたします。

【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性がります。HP、窓口にて開催の確認をお願いいたします。

※いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>



【申込み・問い合わせ】

北山田地区センター
(グリーンライン北山田駅徒歩3分)

電話：045-593-8200

住所：都筑区北山田 2-25-1

休館日：12月13日、1月11日

12月28日～1月4日