

## ルームAB

定員：各25名  
料金：各500円  
(介護を学ぶは無料)

- 10:00～10:45 ①100歳まで歩ける体づくり  
11:00～11:45 ②気楽に「いすヨガ」  
12:15～13:45 ③介護を学ぶ  
14:00～14:45 ④学んで活かそう！お口と健康  
15:00～15:45 ⑤転倒予防体操

### ①100歳まで歩ける身体づくり

「健康寿命を延ばすポイント『ヒザ関節伸展筋力』とは？  
実技を交えた講座です」

担当：パーソナルトレーナー  
本井傳



### ②気楽に「いすヨガ」

「椅子を利用してヨガの呼吸法と動きで身体を満遍なく動かします」

担当：ヨガ講師  
中野



### ④学んで活かそう！お口と健康

「お口からの健康づくりを学ぶ座学講座です」

担当：歯科衛生士  
佐藤



### ⑤転倒予防体操

「誰でも参加できます 主に下半身の筋肉強化体操を行います」

担当：フィットネスインストラクター  
金子

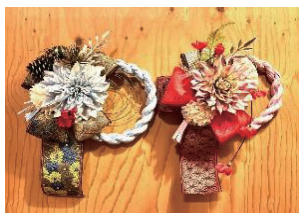


## ルームC・ブース

10:00～ / 11:00～ / 12:20～ / 13:30～  
定員各10名・予約優先・料金各2000円

### 畳のへりでしめ縄リースづくり

「縁起のいい柄の畳縁や水引でしめ縄を飾りましょう」担当：矢澤



### クリスマスを楽しむスワッグ&フラワーアレンジ

「冬ならではのフラワー素材を使った、スワッグやアレンジメントを楽しみましょう」

担当：落合



## 多目的スペースB

定員：各16名  
料金：各500円

- 10:00～10:45 ⑥ダンスエアロビクス  
11:15～12:00 ⑦ほぐして伸ばそうウェーブリングストレッチ  
12:30～13:15 ⑧脂肪燃焼ボクササイズ  
13:45～14:30 ⑨リラックスヨガ  
15:00～15:45 ⑩誰でもHip-Hop

### ⑥ダンスエアロビクス

「テンポゆっくり♪  
シニア向け有酸素運動プログラムです」  
上履きをお持ちください

担当：フィットネスインストラクター  
佐々木



### ⑦ほぐして伸ばそうウェーブリングストレッチ

「かたい筋肉をほぐして伸ばし、美姿勢を手に入れましょう」

担当：フィットネスインストラクター  
三浦



### ⑧脂肪燃焼ボクササイズ

「二の腕を引き締めたい方へ  
シェイプアッププログラムに挑戦！」  
上履きをお持ちください

担当：フィットネスインストラクター  
佐々木



### ⑨リラックスヨガ

「仰向け中心の動きです。  
運動が苦手な方や  
お疲れの方にお勧めです」

担当：ヨガ講師  
中野



### ⑩誰でもHip-Hop

「シニア・初心者大歓迎！の  
簡単ダンスクラスです♪」  
上履きをお持ちください

担当：フィットネスインストラクター  
三浦



## ルームC

料金：1,500円(15分間)  
受付時間：10:00～16:00

### お手軽マッサージ

「日々のお疲れを癒します。  
心も体もリフレッシュ！  
お気軽にお立ち寄り  
ください。」



定員内であれば  
当日参加もOK!

