

平成30年度

いの町民講座 いの健康塾!

いの町にお住まいの方なら年齢に関係なく参加していただける「いの町民講座 いの健康塾！」元気に笑顔で健康で、心身ともに豊かな生活を送れるよう願って「体育版」の町民講座を開催します。

参加者同士の交流とふれあいを大切にする健康の場とし、年間6講座・全16回開催します。

いの町にお住まいの方ならどなたでも参加できます。多くの方のご参加をお待ちしています。
(年間予定は裏面のとおりです。)

【参加対象】 町内にお住まいの一般の方ならどなたでも ※各講座 先着25名

【講座開催場所】 伊野公民館2F(大集会室1)

【参加料】 1講座500円(初回参加時に集金します)



【申し込み方法】 下記の申し込み用紙に記入のうえ、教育委員会事務局 生涯学習係(役場3階)伊野公民館・吾北教育事務所・本川教育事務所にご提出ください。

(電話での受付はいたしません)

※事前に用紙での参加申し込みをお願いします。

先着順ですので、定員数を超えた場合にはお断りする場合がございますのでご了承ください。

【問い合わせ先】

いの町立伊野公民館(電話 893-2012)

いの町教育委員会事務局 生涯学習係(電話 893-1922)

吾北教育事務所(電話 867-2133)

本川教育事務所(電話 869-2331)



切 り と り 線

塾生募集!

平成30年度 いの町民講座 いの健康塾!に申し込みます。

ふりがな 氏名	性別	講座番号	住所	電話番号
	男 女		〒781- いの町 番地	
	男 女		〒781- いの町 番地	

平成30年度 いの町民講座 いの健康塾！ 予定表

番号	日 時	会場	講 座 内 容	講 師
1	7月2・9・23・30日（月） 20：00～21：00 申込締切 6月26日（火）	伊野公民館	「おなか引締め体操（夜の部）」 身体の中で気になる場所の順番が、 お腹→太ももの前→太ももの裏です。 お腹を引締める事によって体感し、疲れにくい身体を作っていきます。	NPO 法人 いのスポーツクラブ
2	【昼の部】 9月6・20日（木） 13：30～14：30 申込締切 8月30日（木）		「筋膜ほぐし体操」 第二の骨格と言われる筋膜の繋がりを 利用したリフレッシュ体操 「スロージョギング+代謝アップ」 歩く速さより“ゆっくり走る”スロージョギングで気持ちよく減量！	濱田 泰行 ・健康運動指導士 ・メディカルヨガ指導員
3	【夜の部】 9月13・27日（木） 19：00～20：00 申込締切 9月6日（木）		「おなか引締め体操（昼の部）」 身体の中で気になる場所の順番が、 お腹→太ももの前→太ももの裏です。 お腹を引締める事によって体感し、疲れにくい身体を作っていきます。	NPO 法人 いのスポーツクラブ
4	10月1・15・22・29日（月） 13：00～14：00 申込締切 9月25日（火）		「H O T ヨガ」 室温を上げた室内でヨガをします。 ヨガのゆっくりとした動きやポーズは、自然に 筋肉を伸ばすことや、インナーマッスルを鍛えることを目的としています。	濱田 泰行 ・健康運動指導士 ・メディカルヨガ指導員
5	11月12・19日（月） 19：00～20：00 申込締切 11月5日（月）			
6	12月10・17日（月） 19：00～20：00 申込締切 12月3日（月）			

※毎回の個別のご案内はいたしません。このチラシ以外では開催月の「広報いの」に掲載します。

★町内小学生を対象とした「陸上教室」（無料）も実施しています。（年間30回程度。会場は伊野小学校運動場）
いつからでも参加できます。興味のある方は伊野公民館（電話893-2012）までご連絡ください。

町民講座は『いの町にお住まいの方』ならどなたでも参加していただけます。

年齢・性別関係ありません！

楽しく・健康に役立つ内容をお届けします。

複数の講座参加もOK！です。



■主催 いの町教育委員会事務局・伊野公民館

■協力 NPO法人いのスポーツクラブ