

伊野地区文化協会 からのお知らせ

募集

太極拳教室

太極拳は、呼吸を合わせながら、ゆっくり動くので、どなたにでもチャレンジしていただけます。運動が苦手な方や、何か始めてみたい方、お気軽に無料体験にお越しください。

▼天王教室

(天王コミュニティセンター)

月曜 10時～11時30分

24式太極拳(中級)

月4回

火曜 10時～11時15分

入門・初級クラス

月3回

▼いの教室(伊野公民館)

木曜 13時30分～15時

入門クラス

月3回

■問い合わせ

(公社)日本武術太極拳

連盟公認A級指導員

市川 ミサ

(土佐市太極拳協会代表)

☎090-5272-3704

講座・教室

「いやっし〜土佐」教室のご案内

いやっし〜土佐では、一年を通して健康に関する様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間づくりをしてみませんか？なお、教室は各月ごとに募集しています。

▼参加資格

医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方。

▼申込方法

申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし〜土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

▼開催不可の取扱い

受講希望者が少数の場合は本教室を開催しないこととします。

▼ベリダダンス

開催日時

毎週金曜日 11時～12時

定員 15名

▼美ユーツィBody Wave

開催日時

毎週火曜日 18時～19時

定員 10名

▼水中ウォーキング

開催日時

毎週水曜日

10時30分～11時30分

定員 50名

▼アクアビクス

開催日時

毎週木曜日

10時30分～11時30分

定員 35名

▼大人のスイミング

開催日時

毎週火・金曜日

10時30分～11時30分

定員 30名

▼健康かんたん体操

開催日時

毎週土曜日 16時～17時

定員 15名

▼ZUMBA

開催日時

毎週土曜日 10時～11時

定員 15名

※各教室を1回体験することができます。「体験コース」(700円)2回目は1,000円)もあります。

講師など詳細についてはお問い合わせください。

■申込・問い合わせ

いやっし〜土佐

☎852-7618

平成30年度社会体育推進事業「いの健康塾！」

パドルテニス教室開催のお知らせ

パドルテニスは、年齢・性別を問わず、それぞれの体力と運動能力に適合した運動強度や難易度で競技を楽しめます。高齢者の健康寿命を延ばし介護防止に役立つだけでなく、今までスポーツに縁遠かった方々も気軽に楽しめる屋内テニスです。是非ご参加ください！

特徴

- 体力増進・健康維持には十分な運動量があります。
- 瞬間的判断も必要なためボケ防止に役立ちます。
- 仲間づくりでいい汗をかきながら心の健康も保てストレス解消になります。

■申込・問い合わせ先

いの町立伊野公民館内 いのスポーツクラブ
いの町教育委員会事務局

開催要項

- ・教室名：パドルテニス教室
- ・対象者：一般・シニア
- ・開催日：5月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)
- ・場 所：いの町立伊野体育館
- ・時 間：10：00～12：00
- ・指導者：いのスポーツクラブ
- ・定 員：12名
- ・参加費：無料
- ・主 催：いの町教育委員会事務局



☎ 893-2012 (平日8:30～17:00)

☎ 893-1922 (平日8:30～17:00)