

Let's イスヨガ

問・申 Our spot tomarigi Tel 070-3108-3293(火・水・金・土曜日：午前11時～午後5時)
HP machinometomobe.wixsite.com/our-spot-tomarigi

椅子に座って行う、やさしいヨガの講座です。普段着で参加できます。

日時 10月9日(金)午後2時～3時30分

場所 Our spot tomarigi(笠間市中央1-2-16-9)

講師 ヨガインストラクター きよみさん

定員 10名(先着順)

受講料 1,000円

申込方法 インスタグラムのダイレクトメールまたはホームページからお申し込みください。

申込期限 10月7日(水)午後4時



詳しくはこちら

第5回 100歳でも元気に歩ける体づくり

問・申 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 事務局(笠間市矢野下1379-3) Tel 090-5411-6875

高齢者の転倒骨折の防止・加齢による老化防止のための筋肉体操で、いつまでも元気で過ごせる体づくりを目指しましょう。見学もできますので、気軽にご参加ください。

日時 10月5日(月)・7日(水)・10日(土) 各日午後1時～4時 ※一日だけの参加も可

場所 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前1-10)

講師 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 1級公認指導員・(公財)日本体育協会 公認体力テスト指導員 ^{いそ の たけお}磯野 武夫さん

内容 (1)加齢で特に衰える筋肉(立つ時、座る時、歩く時など)の強化運動

(2)筋肉の特性、筋肉運動の原理、原則について

定員 40名

対象 県内在住の60歳以上の方

参加費 1,000円(全3回分、保険代・会場費含む)

持ち物 運動靴(室内用)、バスタオル(マット)

申込方法 申込書を添えて直接お申し込みください。

申込期限 9月25日(金)

水戸ニューモラル講演会

問・申 水戸モラロジー事務所 Tel 090-8046-4461 FAX 029-292-2536

日時 10月12日(月・祝)午後1時30分～3時50分 受付：午後1時

場所 茨城県立歴史館 講堂(水戸市緑町2-1-15)

内容 テーマ：「思いやりの心で人生を拓く」～幸せを求めて生きる～

講師：(公財)モラロジー道德教育財団 参与 ^{さとろ やすひこ}佐藤 安彦さん

定員 50名

参加費 無料

申込方法 電話またはFAXで住所と氏名をお伝えください。

申込期限 9月30日(水)