

無料

金沢市近江町交流プラザにて、体験会を行います！ 体験プログラム



受付：7月17日(月)9:00から先着順。(定員に達し次第締め切ります) 下記、電話番号にてお申し込みください。

	開催日時・場所	内容	持ち物	定員	指導
1	8/1(火) 14:00~15:00 プレイルーム	太極拳で、無理なく体を動かしましょう！ 太極拳はゆったり、柔らかく行うスポーツです。 呼吸を深くすることで、体のすみずみまで動かし、 心身のリラックスを目指しましょう。	底の薄い 滑りにくい靴	20名	太極拳 サークル
2	8/5(土) 13:30~15:00 プレイルーム	健康気功、丹田呼吸で元気に長生き！！ 丹田呼吸を中心とした健康気功は、 気のバランスを整え心と体を調和します。 元気で長生きに必要な下半身の筋肉の強化にも役立ちます。		20名	加賀元気に なろう会
3	8/6(日) 10:00~11:30 プレイルーム	日本で最初の健康体操 自彊術は呼吸運動で全身を動かす体操です。 心身共にリフレッシュして、暑さを吹き飛ばそう！	バスタオル	20名	(公社) 自彊術普及会
4	8/7(月) 14:00~15:00 集会室	椅子に座って、無理のない運動をしませんか？ 椅子に座って、無理のない姿勢で運動をします。 膝が痛い方や、腰が辛い方でも大丈夫です。 一生自分の足で歩くために筋肉をつけましょう！	タオル 動きやすい スラックス	40名	椅子に座って ラクラク体操
5	8/7(月) 14:00~15:30 プレイルーム	簡単な股関節の柔軟体操で体を柔らかく！ 身体が硬くなると血液の流れが悪くなります。 畳の上でもお布団の上でも出来る簡単な股関節の 柔軟体操を覚え、姿勢と血行を良くしませんか？	タオル ヨガマット	15名	股関節 ストレッチ 体操会
6	8/28(月) 10:00~12:00 集会室	家のかたすみを飾る「花」 550年という歴史ある池坊流です。 古典から現代の生け方を学びながら楽しく生けましょう。	花ばさみ	15名	池坊 生花教室
7	8/28(月) 18:30~19:30 プレイルーム	「しっかり体を動かす初心者向け」ヨガ ヨガが初めての方でも、体が硬い方でも大丈夫です。 一緒にヨガをして体をたくさん動かして、 いつまでも健やかで元気でいられる体を作りましょう。	ヨガマット もしくは バスタオル	20名	さちヨガ

※プレイルームでの体験会には室内に更衣室があります。動きやすい服をお持ちください。

※体を動かすため、水分補給を必ず行ってください。

お申し込み・お問い合わせ：金沢市青草町88 いちば館4階 金沢市近江町交流プラザ TEL:076-260-6722

休館日：水曜日