

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：8月25日（火）9：00から先着順（定員に達し次第締め切ります）。下記、電話番号まで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	9/5（土） 9:30～11:30 研修室2	俳句と季語と遊びましょう！ 毎日一句、俳句日記を書いてみましょう！ 当日は自作の3句を持ち寄り 互選して句会を楽しみましょう。 	筆記用具 ノート あれば 歳時記	10名	若竹句会
2	9/5（土） 13:15～14:45 プレイルーム	ストレッチ中心に健康な身体作りを魅力的に  懲り固まった身体を丁寧に解しながらの ストレッチから各部分を使い楽しく簡単なステップで 動いてみましょう！	ヨガマット	15名	Dance Zone You
3	9/6（日） 13:00～15:00 研修室2	四角い布1枚から作る小物入れ ピースワーク済みの布から、八角形の箱に 仕上げます。玄関等に置いて小物入れにしても 重宝しますよ。 	裁縫道具 (針・マチ針・ 糸・はさみ・ 10cm定規)	13名	パッチワーク 同好会「和」
4	9/7（月） 13:10～14:10 研修室2	スマホで英語学習  中1～高1レベルの基礎英単語を 英語カルタで楽しみながら学びます。 教材は自作のコンピュータ教材です。	筆記用具・ スマホや タブレット など	30名	スマホで 英語カルタ 
5	9/8（火） 10:00～11:00 プレイルーム	からだを動かしましょう  動かしやすい身体でいられるように 身体をほぐしましょう。 自分の身体のいろいろな部位を動かしてみましょう。	ヨガマット または 大きめの バスタオル	15名	さわやか ストレッチ体操
6	9/11（金） 14:00～15:00 プレイルーム	簡単な股関節のストレッチ体操  自宅でも出来る簡単なストレッチ体操です。 身体が硬くなると血液の流れも悪くなります。 これ以上身体が硬くならないように保ちませんか？	ヨガマット または 大きめの バスタオル	15名	金沢真向法 体操会
7	9/15（火） 14:00～15:00 プレイルーム	日本で最初の健康体操  全身運動で血流を良くし、独自の呼吸法でストレス 解消になり、体操をすることで自分の体を マッサージします。心身スッキリ体操です！	ヨガマット または 大きめの バスタオル	15名	健康体操 自彊術
8	9/18（金） 13:30～15:30 研修室2	お腹の底から声を出して、ストレス解消！ 詩吟とは、漢詩や和歌・俳句などに節をつけて自分の 声で表現する芸術です。腹式呼吸で頭も心もスッキリ！ 吟友と楽しい時を過ごしましょう。 	筆記用具 ノート	10名	詩吟教室 翔岳会
9	9/19（土） 10:00～11:00 プレイルーム	人生100年の時代 健康で元気な体力維持を 中高年者を対象とし、体力維持と健康増進を目指し、 体操の実技を通して学びます。姿勢を正しく保ち、 手先、腕、足先、脚部を強くします。 	ヨガマット または 大きめの バスタオル	15名	すこやか 体操教室
10	9/19（土） 14:00～15:00 和室	どなたでも気軽にできる座禅体験 静かな時間が精神を安定させ、気持ち前向きに 明るくなります。心がすっきりして 自然とやる気が出てきます。 	特になし	10名	座禅体験会
11	9/20（日） 10:00～11:30 プレイルーム	元気で長生き！健康気功！ 丹田呼吸を中心に気の流れを整えます。ゆっくり 体を動かし下半身の筋肉を強化します。 元気で長生き！ 幸せな人生を送りましょう。 	動きやすい 服装・タオル	20名	元気になるう 会
12	9/26（土） 14:00～15:00 プレイルーム	ハワイの音楽にのって気軽に楽しくフラを！ ハワイの曲に合わせてステップを踏みましょう。 手で歌詞の意味を表現してハワイの情景を 思いうかべながら笑顔で踊ります。 	動きやすい スカート	12名	エンジョイ フラクラス
13	9/29（火） 14:00～15:00 集会室	太極拳  全身をゆっくり動かすことでバランス力を養いつつ 体力をつけていく体操です。心身をリラックスさせて 無理なく動きます。	底の薄い 滑りにくい 靴	10名	太極拳 サークル

※動きやすい服装でお越しください（更衣室がありますので着替えも可能です）

※水分補給のため必ず飲み物（ペットボトルのように蓋が閉まる容器で）をお持ちください

お申込み・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 ☎：076-260-6722

休館日：水曜日