

金沢市近江町交流プラザにて、体験会を行います！

**無料**

# 体験プログラム

受付:1月27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	2/16(月) 13:00~14:00 研修室2	 <b>スマホで英語学習</b> 中1~高1レベルの基礎英単語を英語カルタを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等	30名	大場の英語教室 
2	2/17(火) 10:00~11:00 プレイルーム	 <b>からだを動かしましょう</b> 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	10名	さわやかストレッチ体操
3	2/20(金) 13:30~15:30 研修室2	<b>お腹の底から声を出して、ストレス解消！</b> 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
4	2/21(土) 10:00~11:00 プレイルーム	<b>人生100年の時代 健康で元気な体力維持を</b> 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
5	2/21(土) 13:00~15:00 研修室2	<b>名句と季語としばし遊ぼう！</b> 古来の春の名句を選句・選評して句会を楽しみましょう。又、自作の当季雑詠の句を3句持ち寄り互選して楽しみましょう。	筆記用具 ノート あれば歳時記	10名	若竹句会
6	2/24(火) 14:00~15:00 集会室	<b>太極拳</b> 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
7	3/1(日) 13:00~15:00 研修室2	<b>古裂のピースワーク+刺し子のコースター</b> 今では貴重な藍の古裂等で、パッチワーク済みの円形のコースターに好きな色の刺し子をプラスしてオリジナルな物を作ってみませんか？	裁縫道具 (刺し子針・糸・はさみ10cm定規)	13名	パッチワーク同好会「和」
8	3/7(土) 13:15~14:45 プレイルーム	<b>ストレッチ&amp;ソフトダンス</b> 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	20名	Dance Zone You
9	3/10(火) 14:00~15:00 プレイルーム	<b>日本で最初の健康体操</b> 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
10	3/13(金) 14:00~15:00 プレイルーム	<b>簡単な股関節のストレッチ体操</b> 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

※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 ☎:076-260-6722

休館日:水曜日