

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21日(火)9:00から先着順。(定員に達し次第締め切ります) 下記、電話番号にてお申し込みください。

番号	開催日時・場所	内容	持ち物	定員	指導
1	2/15(土) 10:00~12:00 研修室2	<b>名句と季語としばし遊ぼう！</b> 古来の名句の中から、選句・選評して句会を楽しみましょう。 又、当季雑詠の句、2句を持ち寄り、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
2	2/17(月) 13:00~14:00 研修室2	<b>スマホで英語カルタ</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 タブレットなど	30名	大場の 英語教室 
3	2/21(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	10名	交友詩吟 クラブ
4	2/24(月) 10:00~11:00 プレイルーム	<b>こころと体を調和させるストレッチ・ヨガ</b> ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで、新鮮な気をからだのすみずみにゆき渡らせて、リフレッシュしましょう。 	ヨガマット または 大きめの バスタオル	15名	ストレッチ ヨガ
5	2/25(火) 14:00~15:00 集会室	<b>太極拳体験会</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
6	2/28(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
7	3/8(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
8	3/11(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

※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 近江町いちば館4階 金沢市近江町交流プラザ ☎:076-260-6722  
水曜休館