

高齢者教室

問 生涯学習課(☎62-1036)

教室名	月	南部	中部	北部	講師
人生訓「まだ死にたくない」	6	5日(火)	25日(火)	13日(休)	三浦共氏(安養寺住職)
元気なからだを作る ～ストレッチ・体幹トレーニング～	7	—	4日(休)	—	松浦光朗氏 (至学館大学助手)
一病息災! すこやかな食事を考えてみよう		9日(火)	—	—	今枝奈保美氏 (至学館大学教授)
音楽を楽しもう(予定)	—	—	—	12日(金)	松川亜矢氏 (至学館大学助教)
コミュニケーションの道具としての マジックの話 つらつら。。。。	8	9日(金)	30日(金)	23日(金)	小島久尚氏 (刈谷マジッククラブ代表)
自分の命は、自分で守る ～火事と水害から～	9	11日(水)	13日(金)	12日(休)	吉村隆氏 (吉村減災支援センター長)
森鷗外研究「森鷗外のがみ」	10	23日(水)	30日(水)	29日(火)	伊藤加余子氏 (文芸評論家)
絵本・紙芝居・語りの楽しさ、再発見!	11	15日(金)	19日(火)	5日(火)	神谷浩美氏(読書指導員)

場 ▶南部…南部生涯学習センター、小垣江市民センター
▶中部…社会教育センター
▶北部…富士松市民センター

対 市内在住の65歳以上

定 各地区70人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

申 4月12日(金)(必着)までに、①高齢者教室希望、②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥受講希望地区名をハガキで生涯学習課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

時 10時～11時30分

場 総合健康センター

対 市内在住の人(妊娠中の人)はご遠慮ください

持 上靴、タオル、飲み物、運動着

他 ＊マークの講座はカンガルールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。

教室	内容	定員	春コース	秋コース	冬コース
たのしく筋トレ*	家庭でできる筋力アップの運動や、バランスボール・ゴムチューブなど道具を用いた運動を体験します。	30人	5月17日～7月5日 の金曜日(全8回)	9～12月 開催予定	1～3月 開催予定
かんたんエアロ*	音楽に合わせて楽しく体を動かし、エアロビクスの基本ステップを体験します。	25人	5月22日～7月10日 の水曜日(全8回)		開催なし
運動ではじめ教室	レクリエーションを中心とした、ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど運動初心者向けの教室です。	30人	開催なし		1～2月 開催予定
癒しヨガ*	陰ヨガを通して、心と体を緩ませ、リラクゼーション効果を体験します。				

健康・医療

集団運動教室 春コース

時 5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日・18日の木曜日 14時～15時30分

場 総合文化センター

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなかまわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングができます。

講 森香葉氏(バレトンインストラクター)

定 25人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

¥ 4800円

時 5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日・18日の木曜日 14時～15時30分

場 総合文化センター

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなかまわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングができます。

講 森香葉氏(バレトンインストラクター)

定 25人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

¥ 4800円

代謝アップでダイエット! バレトン



※冬コースは、カンガルールームなし。

申 4月15日(月)までに、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

※申込みは各コース1教室のみとし、春コース当選者は秋・冬コースには申込不可

時 5月16日・30日、6月13日・27日、7月11日・18日の木曜日 10時～11時30分

場 総合文化センター

内 クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体作りを目指したトレーニング法です。

講 竹内夏希氏(ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)

定 20人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

¥ 4800円

申 4月17日(火)(必着)までに、①バレティス®希望、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

問 総合文化センター(☎21-7430)

時 5月16日・30日、6月13日・27日、7月11日・18日の木曜日 10時～11時30分

場 総合文化センター

内 クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体作りを目指したトレーニング法です。

講 竹内夏希氏(ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)

定 20人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

¥ 4800円

申 4月17日(火)(必着)までに、①バレティス®希望、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

問 総合文化センター(☎21-7430)

バレティス®

時 4月30日(火・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センターリハーサル室1

講 松井克宏氏(SUARA SUZUKI)

定 15人

◆タブラ 5月2日(木・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センター音楽室

講 大表史明氏

定 10人

【共通】 小学生以上

申 4月14日(日)までに①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤希望のワークショップ名をevent@katya.hall.info(〒)で総合文化センターへ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にメールで連絡します。

問 総合文化センター(☎21-7430)

4月17日(火)(必着)までに、①バレトン希望、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

問 総合文化センター(☎21-7430)

時 4月30日(火・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センターリハーサル室1

講 松井克宏氏(SUARA SUZUKI)

定 15人

◆タブラ 5月2日(木・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センター音楽室

講 大表史明氏

定 10人

【共通】 小学生以上

申 4月14日(日)までに①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤希望のワークショップ名をevent@katya.hall.info(〒)で総合文化センターへ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にメールで連絡します。

問 総合文化センター(☎21-7430)

時 4月30日(火・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センターリハーサル室1

講 松井克宏氏(SUARA SUZUKI)

定 15人

◆タブラ 5月2日(木・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センター音楽室

講 大表史明氏

定 10人

【共通】 小学生以上

申 4月14日(日)までに①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤希望のワークショップ名をevent@katya.hall.info(〒)で総合文化センターへ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にメールで連絡します。

問 総合文化センター(☎21-7430)

World Percussion Meeting Vol.02 ドラムメイト

企画 笹木良彦(総合文化センターレジデントアーティスト)

時 4月30日(火・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センターリハーサル室1

講 松井克宏氏(SUARA SUZUKI)

定 15人

◆タブラ 5月2日(木・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センター音楽室

講 大表史明氏

定 10人

【共通】 小学生以上

申 4月14日(日)までに①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤希望のワークショップ名をevent@katya.hall.info(〒)で総合文化センターへ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にメールで連絡します。

問 総合文化センター(☎21-7430)

企画 笹木良彦(総合文化センターレジデントアーティスト)

時 4月30日(火・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センターリハーサル室1

講 松井克宏氏(SUARA SUZUKI)

定 15人

◆タブラ 5月2日(木・祝日) 14時～15時30分(13時30分開場)

場 総合文化センター音楽室

講 大表史明氏

定 10人

【共通】 小学生以上

申 4月14日(日)までに①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤希望のワークショップ名をevent@katya.hall.info(〒)で総合文化センターへ。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にメールで連絡します。

問 総合文化センター(☎21-7430)