

30  
年度

ワ

ン

コ

イ

ン

教

室

- 場 所 ■ 伊勢原市体育館／自由広場
- 参 加 費 ■ 1回500円
- 申 込 方 法 ■ 各教室の申込開始日より、お電話または直接市体育館管理事務所へ事前に申込

☆伊勢原市内・市外問わず参加できます☆

### お問 合 せ

伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所  
 “元気な伊勢原づくり” 共同事業体  
 TEL：0463-92-3536  
 FAX：0463-92-3777  
 e-mail：info@genkina-isehara.net



## はじめてフラダンス

心地よいハワイアの曲に合わせてリラックスしながら全身運動。年代問わず楽しめます。



10月4日(木)  
14:30~15:30 武道場

持物/運動できる服装・タオル等  
対象/一般30名

申込開始日  
9月1日(土)~

## 女性のためのヨガ

骨盤内の筋力を整え、身体を温めながら下半身を引き締めていきます。女性の不調を改善に向け意識するヨガです。



10月19日(金)  
14:00~15:00 会議室

持物/運動できる服装・タオル等  
対象/一般30名

申込開始日  
9月15日(土)~

## はじめてグラウンド・ゴルフ

初心者でも楽しめるグラウンド・ゴルフ。自由広場での実技を通してルールを学びます。



11月21日(水)  
9:30~12:00 自由広場

持物/運動できる服装・タオル等  
対象/一般20名

申込開始日  
10月16日(火)~

## 手作りクリスマスリース

公園内で採取した材料でリースを編みオリジナルのリースを作ります。



11月25日(日)  
10:00~11:30 会議室

持物/作業用手袋・持ち帰り袋  
対象/親子20組(中学生以上個人可)  
※別途材料費

申込開始日  
10月16日(火)~

## 女性のためのストレッチ

冷えやむくみなどの女性特有の悩みを解消し、基礎代謝を上げるストレッチです。



12月5日(水)  
10:00~11:00 会議室

持物/運動できる服装・タオル等  
対象/一般20名

申込開始日  
11月1日(木)~

## はじめて卓球

卓球の基本技術・ルールを理解し、ボールを打つ楽しさを感じてみませんか？



12月6日(木)  
9:00~12:00 大体育室

持物/運動できる服装・タオル・  
室内シューズ等  
対象/一般20名

申込開始日  
11月1日(木)~

## シニアのための筋力体操

筋力の低下が心配な方を対象に、身近な運動グッズを使い自宅でできる筋力体操です。



1月30日(水)  
10:00~11:30 会議室

持物/運動できる服装・タオル等  
対象/一般20名

申込開始日  
12月15日(土)~

## 顔ヨガ健康法 I・II

表情筋の動きでリンパや血流を良くし、むくみ等を解消します。



I…2月19日(火)  
II…2月26日(火)  
11:00~12:00 会議室

持物/手鏡・筆記用具・タオル等  
対象/一般20名  
※I・II別々の申込です

申込開始日  
2月1日(金)~