

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



## 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)～

## はじめてフラダンス

心地よいハワイアン風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)～