シニアふれあいセンターサウスピアだより　2025年7月

7月の運動系教室

お申込み・お問合せ　☎:048-844-7230

各教室は予約制です

《運動系教室共通　持ち物》
運動靴・タオル・飲み物

ホームページはこちらから

※申込日当日は来館申込不可、電話のみの受付です
※マスクの着用を推奨しています
※参加費はおつりが出ないようご協力お願いします

ご参加できない場合は必ずキャンセルの連絡をお願いします

元気体操（運動レベル★★）

7月　1日（火）
10:00～11:00

申込日:6/5(木) 9:10～　受付終了

（内　容）介護予防運動を中心に行います
しなやかな筋肉を維持できるように、
楽しく体を動かしましょう
（定　員）　20名
（参加費）300円
（講　師）竹内由季先生

エアロビクス（運動レベル★★★）

7月　5日（土）
10:00～11:00

申込日:6/12(木) 9:10～　受付終了

（内　容）有酸素運動と脳トレを取り入れたダンスで、
いつまでも動ける体を保ちましょう
（定　員）　18名
（参加費）300円
（講　師）桐野喜子先生

太極拳（運動レベル★）

7月　18日（金）
10:00～11:00

申込日:6/28(土) 9:10～　受付終了

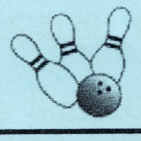
（内　容）免疫力をアップする健康太極拳です
運動力・バランス感覚を身に付けましょう
（定　員）　18名
（参加費）300円
（講　師）羽根田淳子先生

eスポーツの日

20日(日)
①9:30～11:00　②11:00～12:30

申込日:6/17(火) 9:10～
（講座ではありません）

（内　容）テレビゲームで対戦型ゲームを楽しみます
今回のゲームは「ボウリング＋ミニゲーム」です
ご希望の時間帯を選んでご予約ください
※詳細は別チラシをご覧ください
（定　員）各時間帯 4名　　（参加費）無料



やさしいヨーガ（運動レベル★★☆）

7月　4日（金）
10:00～11:15

申込日:6/11(水) 9:10～　受付終了

（内　容）ゆっくりとした動きで
ヨーガのポーズをとります
自律神経を整えリラックス効果が期待できます
（定　員）　16名
（参加費）300円
（持ち物）ヨガマット（お持ちの方）
（講　師）小野瑞江先生

いきいき貯筋体操（運動 レベル★★☆）

7月　16日（水）
10:00～11:00

申込日:6/25(水) 9:10～　受付終了

（内　容）椅子に座って上半身や下半身、顔の体操を
します
曲に合わせた歌謡体操で楽しく体を動かします
（定　員）　20名
（参加費）300円
（講　師）峯田めぐみ先生

健康体操（運動レベル★★☆）

7月　19日（土）
10:00～11:00

申込日:6/22(日) 9:10～　受付終了

7月　29日（火）
10:00～11:00

申込日:6/29(日) 9:10～　受付終了

19日または29日のどちらかを選んでご予約ください
両日のご予約はできません
※ 申込日が異なりますのでご注意ください

（内　容）ストレッチやリズム体操で体をほぐします
弱くなりがちな筋力をトレーニングします
（定　員）　20名
（参加費）300円
（講　師）上田真由美先生

日曜卓球

6日　13日　20日　27日

（電話予約）「日曜卓球」の前日（前開館日）12:30～受付
（利用時間）9:00～15:55 までの毎時間⇒55分の利用
お一人様卓球は20日15:00～15:55になります
◎ラケット・ボールをお持ちください
◎上履きをご用意ください

7月の休館日　：　7日(月)　14日(月)　21日(月・祝)　22日(火・振替)　28日(月)