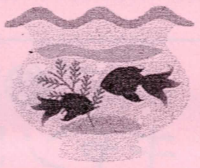
シニアふれあいセンターサウスピアだより 2025年8月

8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

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

《運動系教室共通　持ち物》
運動靴・タオル・飲み物

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

やさしいヨーガ（運動レベル★★☆）

8月　1日（金）
10:00～11:15

申込日:7/6(日) 9:10～

（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

元気体操（運動レベル★★）

8月　5日（火）
10:00～11:00

申込日:7/3(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

いきいき貯筋体操（運動 レベル★★☆）

8月　20日（水）
10:00～11:00

申込日:7/26(土) 9:10～

（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

エアロビクス（運動レベル★★★）

8月　2日（土）
10:00～11:00

申込日:7/8(火) 9:10～

（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★）

8月　15日（金）
10:00～11:00

申込日:7/23(水) 9:10～

（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

健康体操（運動レベル★★☆）

8月　16日（土）
10:00～11:00

申込日:7/24(木) 9:10～

8月　26日（火）
10:00～11:00

申込日:7/30(水) 9:10～

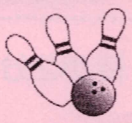
16日または26日のどちらかを選んでご予約ください
両日のご予約はできません
※ 申込日が異なりますのでご注意ください

（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

eスポーツの日

（講座ではありません）

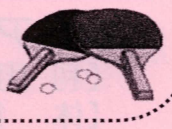
8月の『eスポーツの日』は
お休みです



日曜卓球

3日　10日　17日　24日　31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17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



8月の休館日　：　4日(月)　11日(月・祝)　12日(火・振替)　18日(月)　25日(月)