

前期

# ヘルシーライフ

参加者募集

（旧健康教室から名称変更しました）

## マレットゴルフ教室

マレットゴルフの基礎や競技方法を習うことができます。これから始めたい方、レンタルクラブもありますので、まずは体験してください。

●日時 5月9日（木）～  
毎週木曜日 9:00～11:00

●回数 10回  
●定員 先着 20名  
●講師 須坂市マレットゴルフ協会  
●会場 百々川緑地マレットゴルフ場  
●参加料 3,000円  
●教材費 なし

## 太極拳教室

太極拳とは、陰陽に自分を当てはめていくこと。

自分の身体を客観的に見つめ、メンテナンスしましょう。気軽にタイチング！

おため帰りにどうぞ。

●日時 5月10日（金）～  
毎週金曜日 19:30～20:30  
●回数 10回  
●定員 先着 15名  
●講師 山崎優子先生  
●会場 創造の家  
●参加料 3,000円  
●教材費 なし

## ねこ背改善ヨガ

ねこ背からくる腰痛、首の痛み、冷え性をヨガで改善していきます。

体の硬い方、初心者の方、大歓迎です。

※ヨガ用の靴下か5本指靴下着用でご参加ください。

●日時 5月11日（土）～  
毎週土曜日 13:30～14:30  
●回数 10回  
●定員 先着 15名  
●講師 小野澤智子先生  
●会場 創造の家  
●参加料 3,000円  
●教材費 なし

## イスに座って健康体操

床に座るのが大変な人も、運動が苦手な人も、体に不安がある人も、動くのが好きな人も、今元気な人も、どなたでもずっと健康で過ごしていけるようにいっしょに体操しましょう。

●日時 5月8日（水）～  
毎週水曜日 10:30～11:30  
●回数 8回  
●定員 先着 15名  
●講師 内田貴子先生  
●会場 創造の家  
●参加料 2,400円  
●教材費 なし

## スロートレーニングで健康に

呼吸と合わせ、ゆったり動いて姿勢や不調を改善。コリや痛みをやわらげ、不安をなくし、元気で楽しく過ごしていきます。イスに座ってもできます。

●日時 7月3日（水）～

毎週水曜日 10:30～11:30  
●回数 8回  
●定員 先着 15名  
●講師 内田貴子先生  
●会場 創造の家  
●参加料 2,400円  
●教材費 なし



専用Googleフォームからも申し込みできます。



### 申込方法

4月5日（金）から受付を開始いたします。申込書に必要事項をご記入の上、参加料を添えて、須坂市創造の家窓口まで直接お申し込みください。（先着順）申込書は、創造の家にあります。

### 問合せ

（一社）須坂市スポーツ協会 TEL 026-248-0892 E-mail: suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp