

## 目覚める脳と体 ゆったり体操【フェルデン】

フェルデンクライス・メソッドは、赤ちゃんの動きを学びなおすことで、からだを無理のない使い方、目的に応じた使い方、自由ながらだの使い方にリセットして、ケガをしないような使い方に変えていきます。また動きの自由を取り戻すことで、能力を開発していきます。

【日時】5月11日～6月29日 毎（水）  
(5/25, 6/22は除く) 全6回  
15:30～17:00

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】30名

【料金】4,260円（保険料60円含む）

【講師】鈴木 光美氏  
(フェルデンクライス連盟  
IFF公認プラクティショナー)

## 元気いきいき体操

手遊び、又はボールなどを使用したゲームを行い、  
ストレッチ、リズム体操、簡単な筋力トレーニングを行います。  
運動不足解消、体力維持及び仲間作りを目的としています。



【日時】5月30日～6月27日 毎（月）  
(6月13日除く) 全4回  
15:30～17:00

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】おおむね60歳以上

【定員】50名

【料金】1,720円（保険料40円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

## ヘルシーエクササイズ

ストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせて  
エアロビクス！全身をしっかり動かす、  
体力向上を目的としたエクササイズです。



【日時】5月30日～6月27日 毎（月）  
(6月13日除く) 全4回  
10:00～11:30

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上

【定員】50名

【料金】1,720円（保険料40円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

## わいわいエアロビクスA・B



【日時】6月1日～6月29日 毎（水）全5回  
A) 9:30～10:40  
B) 10:50～12:00

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】各25名

【料金】各2,150円（保険料50円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会