

地域まるごと 活性イベント



in 防災コミュニティセンター

スペシャルタイム
質の高い充実の時間を体験

1. ヨガマルシェ

ヨガ初体験でも大丈夫!! 楽しみましょう

2. フラワーアレンジメント

ときめきのオリジナルフラワーアレンジメント
親子やお友達と楽しみましょう!
各材料費1,500円 親子参加歓迎 大人のみ参加も可



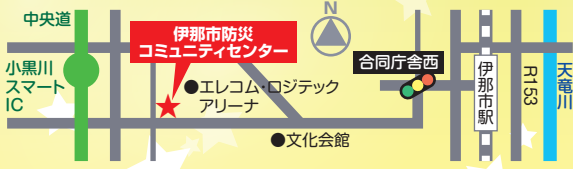
和室 (8名)	研修室1・2 (15名)	研修室3 (10名)	創作室 (12名)
9:00 脚すっきり美筋ヨガ 9:10~9:50 上野優子 <i>歪みを正して美脚を目指そう!</i>	朝一番おめざめヨガ 9:00~9:40 名小路麻実子 <i>体の深部を循環させていきましょ</i>	表情筋を動かして心も体も軽くなりましょ	ドライフラワーリース作り 9:00~10:20 南信花園
10:00 ラージャヨガ 10:10~10:50 有賀和枝 <i>繊細な感覚、集中力がキーワード</i>	笑いヨガ ~笑って気分爽快楽しもう~ 10:00~10:40 鈴木和江 <i>笑いの健幸体操です!</i>	顔ヨガで免疫力UP & マスクたるみ解消 9:45~10:30 小田さとみ	親子で、お友達と家族と一緒にそして自分のためにオリジナルフラワーアレンジメント!! 癒しの時間です
11:00 ヨガと瞑想 11:10~11:50 名小路麻実子 <i>日頃動き続ける体と心を、いったん止めてみる。癒やしのヨガ</i>	月礼拝 11:00~11:40 有賀和枝 <i>曲線的な動き月礼拝の後はシャバアーサナの時間です</i>	座って楽ちん! いすヨガ 10:50~11:30 小田さとみ <i>ヨガ初心者でも気楽にできる椅子ヨガでリフレッシュ</i>	フラワーアレンジメント 10:40~11:40 南信花園
12:00			

感染症予防対策は申し込みホームを確認ください

各講座参加料 (保険料含む)
クラブ会員：各500円 / 非会員：各800円

■ 申し込み方法【要事前予約】

右のQRコードよりお申込みください。
QRコードを読み取れない方は、クラブホームページ(イベントページ)からお申し込みいただくか、お電話にてお問い合わせください。



6月17日(金) 13:00~ 受付開始

■ お問い合わせ 伊那市総合型地域スポーツクラブ

電話 0265-73-8573 (平日9:00~17:00) E-mail: info@inasougo.com

参加者募集!!

夏に向かって心と体を動かしましょう!! ~年間講座~

- ① はじめてのベリーダンス
火曜日(第2・第4) 9:30~10:30 いなっせレッスン室
- ② ベリーダンス(振付)
火曜日(第2・第4) 10:45~11:45 いなっせレッスン室
- ③ フラダンス ~ロコモフラ~
木曜日(第1・3) 9:40~10:30 市民体育館附属トレーニング室
- ④ リンパ操体法 ~痛み改善・解消~
金曜日(全8回(前期・後期)) 10:00~11:30 市民体育館附属会議室
- ⑤ 脳活顔ヨガ&チェアヨガ
金曜日(月2回) 13:00~13:45 市民体育館附属トレーニング室
- ⑥ ストレッチヨガ
金曜日(月2回) 14:00~15:15 市民体育館附属トレーニング室
- ⑦ こどものいけ花
水曜日(月2回) 17:45~18:15 ベルシャイン伊那
- ⑧ 忙しい人の癒しの生け花
水曜日(月2回) 18:30~19:10 ベルシャイン伊那
- ⑨ 忙しい人の癒しの生け花
木曜日(月1回) 18:30~19:30 いなっせ

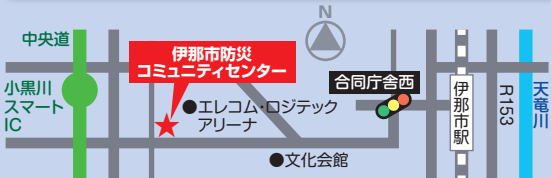


●会費(保険料含む)年間会員登録をお願いします 各講座 年間受講料1,000~5,000円
●お申込み、詳細 伊那市総合型地域スポーツクラブまで

防災コミュニティセンター講座 ~エンジョイ体験講座~

- ① 地元を知ろう! 高遠石工の話
6月24日(金曜日) 10:00~12:00
- ② 地元を知ろう! 高遠石工巡り
7月1日(金曜日) 10:00~12:00
- ③ アート療法 ~塗り絵でストレスケア~ 昼の部
7月8日(金曜日) 10:15~11:45
- ④ アート療法 ~塗り絵でストレスケア~ 夜の部
7月8日(金曜日) 18:30~20:00
- ⑤ 自分と誰かのための防災講座(小学生親子)
7月30日(土曜日) 時間調整中
- ⑥ 自分と誰かのための防災講座(中学生)
7月30日(土曜日) 時間調整中

- 受講料は無料です。
- 受講する際には年間保険料(4月~翌年3月)に加入して頂きます。
※クラブ会員は不要
大人 1,850円
大人(65歳以上※2022年4月1日時点) ... 1,200円
子供 800円
保険は全講座に有効、複数講座を受講できます。
- 材料費などが必要な講座は自己負担となります。
- 申込みが5名以下の場合には中止となる場合があります。
- 記載日程、内容等が変更になる場合があります。



◆申し込み方法：クラブ事務所へお越し頂き、申し込み用紙の記入と保険料のお支払いをお願いします。
※初回1週間前に詳細を郵送致します。※クラブ会員の方はお電話でも受け付け可能です。

7月9日(土)「地域まるごと活性イベント」については裏面をご覧ください

お申し込み・お問い合わせ先 伊那市総合型地域スポーツクラブ

〒396-0026 伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階 TEL:0265-73-8573 FAX:0265-98-0270
E-mail: info@inasougo.com URL http://www.inasougo.com