

# 1月 茂原健康交流センター 教室スケジュール案内

曜日	教室名	インストラクター	場所	実施日	教室時間	申込み方法
火	①成人水泳教室 初心者 <b>バタフライ</b>	竹村ルミ子・福田ひとみ 水泳コーチ1	25Mプール	5日	11:50～13:00	名簿記入 無料各先着12名
	②成人水泳教室 初心者 <b>平泳ぎ</b>		25Mプール	5日		名簿記入 無料各先着12名
	③水中腰痛体操	鈴木転倒・寝たきり 予防改善メディカル	流水プール	5日	13:10～14:00	名簿記入 無料先着14名
	④ワンポイント アドバイス	荒関貴人 公認水泳教師	25Mプール	中止	小・中学生 18:00より 成人 19:00より	名簿記入 無料先着12名
	⑤筋力向上体操	舟本佐智子 健康運動実践指導者	機能訓練室	5日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着20名
		水沼律子 健康運動実践指導者	機能訓練室		10:30～11:30	名簿記入 無料先着20名
	⑥フラダンス教室	中川幸子講師	機能訓練室	5日	14:00～15:00	名簿記入 無料先着18名
⑦竹はり画教室	渡邊 信昭講師	会議室	26日	第2・4週 13:30～15:30	材料費自己負担 10名	
水	①成人水泳教室 初級背泳ぎ	竹村ルミ子・福田ひとみ 水泳コーチ1	25Mプール	6日	10:50～12:00	名簿記入 無料先着12名
	②成人水泳教室 上級背泳ぎ		25Mプール	6・13日		名簿記入 無料先着12名
	③社交ダンス教室 (初心者基礎編)	鈴木勝子講師	機能訓練室	6・13日	10:10～12:10	名簿記入 無料先着 36名
	④ベリーダンス教室	講師 Asal	機能訓練室	6・13日	12:30～13:30	名簿記入 無料先着15名
	⑤カイロプラクティック	阿久津真理 カイロプラクター	大広間	13日	10:30～16:00	有料
木	①健康講座	朝日・下村 看護師	大広間など	中止	第2・4週 10:30～11:00	巡回随時
	②成人水泳教室 上級クロール	竹村ルミ子・鈴木美和 水泳コーチ1	25Mプール	7・14日	11:50～13:00	名簿記入 無料先着12名
	③成人水泳教室 初級クロール		25Mプール	7・14日		名簿記入 無料先着12名
	④アクアビクス	鈴木アクアフィットネス インストラクター	流水プール	7・14日	13:00～13:50	名簿記入 無料先着14名
	⑤フィットネス ウォーキング	鈴木メディカルアクアフィットネ ス インストラクター	流水プール	7・14日	14:00～14:50	名簿記入 無料先着14名
	⑥やさしいヨガ	馬場純子 ヨガインストラクター	機能訓練室	7・14日	10:30～12:00	名簿記入 無料先着20名
	⑦MIXフィットネス	杉浦麻友 フィットネスインストラクター	機能訓練室	7・14日	12:15～13:15	名簿記入 無料先着20名
	⑧陳式太極拳教室	川田滋子師範	機能訓練室	7・14日	13:30～14:30	名簿記入 無料先着18名
	⑩特別支援 スイミング教室	田中 香織 中級障害者スポーツ指導員	25Mプール	中止	17:00～18:00	事前 申し込み
	金	①エアロビクス	青柳 早苗 インストラクター	機能訓練室	8・15日	10:30～11:30
②認知機能向上 体操教室		宮下順子 介護予防運動トレーナー	機能訓練室	8・15日	12:00～13:00	名簿記入 無料先着16名
③笑いヨガ		阿久津里美 笑いヨガティーチャー	機能訓練室	8・15日	13:30～14:30	名簿記入 無料先着15名
④編みぐるみ教室		佐々木芳江講師	会議室	8・15日	13:15～14:15	無料10名
土	①ハンドマッサージ	朝日礼子看護師	大広間前通路	中止	第1・3週 11:00～12:00	無料

\*申込方法に有料と記入以外の教室は無料ですが、施設利用料は通常通りいただきます。