

おとなの夏の短期教室(3回で500円)

東大分校区限定！

初心者のための短期教室を開催します！

適度な運動で汗をかき、睡眠の質を高め、夏バテしない体づくりをしましょう！

ストレッチ(全3回)

【日 時】 8月16、23、30日(月曜)

【時 間】 10:00~11:00

【場 所】 牧1丁目公民館 2階ホール

【持ってくる物】

シューズ、飲み物、タオル、マスク

★参加者の平均年齢は70歳！

★駐車スペース◎

★笑いが絶えない教室です。



健康マージャン(全3回)

賭けない！呑まない！喫わない！

【日 程】 8月16、23、30日(月曜)

【時 間】 13:00~16:00

【場 所】 東大分公民館 2階ホール

【持ってくる物】 飲み物、マスク

★脳のアンチエイジングに！

健康マージャン愛好者は脳年齢が実年齢より

若い人が多いらしい

★マージャンは、実力3割:運7割！

★楽しみながらポチポチ

覚えていきましょう！

★最後の日(30日)は、

簡単な大会をします。



メンズヨガ(全3回)

【日 程】 8月7、21、28日(土曜)

【時 間】 20:00~21:00

【場 所】 東大分公民館 2階ホール

【持ってくる物】

飲み物、タオル、マスク

※貸出用マットがあります。

★男性専用

★腰痛や

肩こり改善にオススメ！

★インナーマッスルにも

効果あり！



のびのび(全3回)※増設

⇒休んでいる関節や筋肉を動かす運動

はつらつ(全3回)※増設

⇒筋力アップを目指して しっかり運動

【日 程】 8月6、20、27日(金曜)

【時 間】

10:40~11:10 のびのび

11:20~11:50 はつらつ

【場 所】 牧2丁目公民館 2階ホール

【持ってくる物】

シューズ、飲み物、タオル、マスク

★30分エクササイズ

★参加者の年齢は、50~80代！

★ご自身の体力や目的に応じて参加 OK

★2教室を続けて参加することも可能！

★駐車場に限りがありますので、必ずご連絡ください。

【申込み先】 NPO 法人わいわい夢クラブ

電話(097)560-0873 (電話受付時間 10:00~14:00)

メール waiwai@awg.bbq.jp