



通信

運動教室予定表
イベントのお知らせ

営業時間 10:00~21:00(最終受付 20:00)
問い合わせ先: 甲奴健康づくりセンターゆげんき
電話 0847-67-5019 FAX 0847-67-2019

5月

日	月	火	水	木	金	土
<p>※は予約制です。 ゆげんき受付または お電話で予約できます</p>					1 機能改善水中体操 14:30~15:30	2
					3	4
10 ※ピラティス予約日	11 休館日	12 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	13 水中ウォーキング 14:30~15:00	14	15 機能改善水中体操 14:30~15:30	16 ピラティス ※ 10:30~11:30
17	18 休館日	19 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20 やさしいヨガ ※ 19:00~20:00	20 水中ウォーキング 14:30~15:00	21	22 機能改善水中体操 14:30~15:30	23 ピラティス ※ 10:30~11:30
24	25 休館日	26 ベーシックセブン 14:30~14:50 からだほぐし 15:00~15:20	27 水中ウォーキング 14:30~15:00	28	29 機能改善水中体操 14:30~15:30	30 ピラティス ※ 10:30~11:30
31						

転ばぬ先の「げんきの素」

日時 6月19日(金)

10:00~12:00

内容 元気な体は日ごろのケアで
~お口、運動~

講師 三次市 健康推進課
中村歯科衛生士、政倉運動指導士

※ 日ごろのケアを実際に行います!



できるだけ元気でいて、慣れた家や友人たちと楽しく暮らしたいもの。
今から先を見据えて、みんなで楽しく、学んでみませんか?

肩の凝らない楽しい講座です。

★どなたでもご参加いただけます★

主催:こうぬ健康づくり
推進プロジェクト

親子運動教室

~親子で楽しく身体を動かそう~

親子で触れ合いながら、ボールなどを使い
無理なく身体を動かし「できた!」を体験します。

親子ふれあい遊び♪



身体の動きがよくなる

姿勢がよくなる

夢中で遊ぼう!

日時 6月14日(日) 10:30~11:30

対象 保育所から小学校低学年の親子

定員 15組

講師 毛木 瑞穂先生

持ち物 飲み物、タオル

申込方法 電話またはゆげんき受付にて

主催:こうぬ健康づくり
推進プロジェクト

2026年度 やさしいヨガ教室

初めてでも大丈夫♪
無理なく、楽しく、明るい教室です!

講師 佐々木 ユカ先生
定員 25名(要予約)
予約方法 電話または、ゆげんき受付にて
随時受付いたします
参加費 受講料300円(別途施設使用料が必要です)



第1・3火曜日
19:00~20:00

