

2025年 8月号

地域の健康を考える会

この教室は中里北部連合町内会の支援により
保健活動推進員と地域のボランティアによって運営されています
只今、会員を募集しております

《やさしいヨガ》

膝や腰に問題があり正座が出来ない方でも大丈夫です
優しい先生の声とお話で穏やかな気持ちになれます

日時:毎月第1と第3木曜日10:00~11:45

(8/21・9/4・9/18・10/2~

講師:小林 陽子氏

場所:鴨志田地域ケアプラザ2F多目的室

参加費:毎回500円徴収

持ち物

ヨガマット

タオル(汗拭き用)

飲み物・上履き

外履き用袋



《太極拳》

基本の「簡化24式太極拳」を先生がとても丁寧に指導して下さいます。

初心者でも大丈夫です。

日時:毎月第2木曜日10:00~11:45

(9/11・10/9・11/13・12/11~

講師:高山 あけみ氏

場所:鴨志田地域ケアプラザ2F多目的室

参加費:毎回500円徴収

持ち物

タオル(汗拭き用)

飲み物・上履き

(スリッパ不可)

外履き用袋



随時募集中

(主催:中里北部地区保健活動推進員会)

《男のピラティス》

日時:毎月第1と第3水曜日17:30~18:30

場所:鴨志田地域ケアプラザ2F多目的室

参加費:3,200円(8回分)

初心者OK



お問い合わせは「地域の健康を考える会」「中里北部地区保健活動推進員会」
前田 961-4099 まで