

## トランポリン体験とマット体操教室

4mの大きなトランポリンの体験やマットを使った体操をしませんか。

- 時** 11月9日(日) 9時30分～10時30分、11時～12時
- 場** 半田市体育館 体育室 **対** 年長～小学6年生
- 定** 各15名(先着順) **料** 500円
- 持** タオル、飲み物
- 申** 10月10日(金)9時から電話または半田市体育館窓口へ ☎23-7176



ページ番号  
1010333

## やさしい骨盤ヨガ教室

身体の要になる骨盤を中心に身体の調整をしていきます。  
やさしいヨガの動きです。初心者の方大歓迎。男性にも効果的です。

- 時** 11月1日、15日、22日、29日(すべて土曜日) 13時～14時
- 場** 青山記念武道館 小道場 **定** 20名(先着順)
- 料** 2,000円(全4回分)
- 持** ブランケット、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)
- 申** 10月9日(木)9時から電話または青山記念武道館窓口へ ☎24-0666



ページ番号  
1010332

## 自然治癒力を高め、若返る体操自彊術教室

呼吸運動、全身運動、按摩手技の31の動作で心身ストレス解消や自律神経の改善を図ります。

- 時** 11月13日、20日、27日(すべて木曜日) 10時～11時15分
- 場** 青山記念武道館 小道場 **定** 20名(先着順)
- 料** 1,500円(全3回分) **持** ヨガマット、飲み物
- 申** 10月9日(木)9時から電話または青山記念武道館窓口へ ☎24-0666



ページ番号  
1009044

## お達者料理教室

公民館でお昼ごはんを作りませんか?市の管理栄養士と、地域のボランティア「食改さん」が、ミニ講座と料理教室を行います。シニアに必要な栄養や、手軽にとれる献立を楽しく学びましょう。

- 時** 11月1日(土) 9時30分～13時(9時15分～受付開始)
- 場** 亀崎公民館 **対** 市内在住・在勤の65歳以上の方
- 定** 15名(先着順)
- 持** エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん、お米1/2合、飲み物
- 料** 400円
- 申** 10月7日(火)から27日(月)に、申込フォームまたは電話で健康課へ ☎84-0662



ページ番号  
1010337



▲申込フォーム