

初心者歓迎



令和8年度 千歳公民館事業

# 短期教室の ご案内

公民館教室で  
カラダを  
鍛えましょう!

千歳公民館  
(2階大集会室)

北ガス文化ホール

**背骨股関節スッキリワーク** 受講料 4,000円(8回コース) 定員20名(申込順) 講師 宮本 昌子氏

痛みのない美しい体を目指します。ほぐして伸ばして整え  
痛みを和らげ動きやすい体づくりを伝えます。

とき 9/1・15・29・10/6・20・27 11/3・17 火曜日 13:30▶14:30 (全8回) 予備日 11/24

持ち物 ヨガマット、タオルもしくはスポーツタオル、飲み物



**椅子ヨガ・トレーニング** 受講料 4,000円(8回コース) 定員30名(申込順) 講師 YOSHIE 氏

椅子やマットを使い、裸足で行う安心のエクササイズ。  
ヨガや筋トレ、有酸運動をバランスよく組み合わせ、無理なく筋肉を鍛えます。

とき 9/14・28・10/26・11/9・30・12/14・1/25・2/8 月曜日 13:00▶13:50 (全8回)

予備日 2/22 持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物



**THE★体幹** 受講料 4,000円(8回コース) 定員20名(申込順) 講師 吉岡 恵里子氏

あらゆる身体の動きの土台である「体幹」を正しく鍛え、  
日常生活の体力増進や、日々のプチ不調の改善を目指しましょう。

とき 9/6・13・27・10/18・25・11/15・22・29 日曜日 19:00▶20:00 (全8回)

予備日 12/6 持ち物 運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物



**骨盤バランス体操** 受講料 2,500円(5回コース) 定員20名(申込順) 講師 國井 貴子氏

カイロの理論で骨盤や肩甲骨の歪みをスッキリ調整。後半は音楽に合わせて、  
みんなで楽しくリズム運動や簡単筋トレを行います。

とき 9/3・17・10/1・15・29 木曜日 13:30▶14:30 (全5回) 予備日 11/5

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、持っている方はゴムバンド、あおたけ枕



**からだをリフレッシュ!** 受講料 4,000円(8回コース) 定員20名(申込順) 講師 平山 智子氏

ボールやゴムバンドの道具を使ったストレッチや筋トレを音楽に合わせて楽しく学んでみませんか!

ところ 1階リハーサル室 9/9のみ2階多目的室

とき 9/2・9・16・23・30・10/7・14・28 水曜日 9:30▶11:00 (全8回)

持ち物 上靴、動きやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物、ヨガマット



各教室共通

対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方

申し込み 8/7金▶25火 ※8月17(月)の  
休館日は除く。

公民館窓口で直接お受けします。  
(電話での受付は不可)

※最小催行人数(5名)に満たない場合は、  
開催を見送る場合があります。



主催・お問い合わせ

千歳公民館 ☎(0123)23-2740

詳細は公民館ホームページを  
ご覧ください。