

太極柔力球

| | |
|------|---|
| 開講日 | 5月29日、6月12日、26日、7月10日、31日、8月7日(金曜日:全6回) |
| 時間 | 午前10時～正午 |
| 場所 | 大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ |
| 定員 | 10人 |
| 内容 | しなやかな動きの太極拳と球技を組み合わせた新感覚のスポーツです。音楽に合わせる滑らかな動きは、健康増進にも役立ちます。 |
| 講師 | 酒井 えみ子さん |
| 参加費 | 500円 |
| 準備物 | 運動しやすい靴(上履き)、タオル、飲み物 |
| 申込期限 | 5月21日(木) |

基本から始める棒針編み(夜コース)

| | |
|------|--|
| 開講日 | 5月27日、6月17日、7月8日、22日、8月12日、26日、9月9日、23日(水曜日:全8回) |
| 時間 | 午後7時～9時 |
| 場所 | 大津地区公民館分館 研修室Ⅲ |
| 定員 | 10人 |
| 内容 | 棒針の持ち方から始めて、ニット帽を編みます。最後に、自分サイズのベストが編めるように進めます。 |
| 講師 | 矢次 淳子さん |
| 参加費 | 500円(1月につき、1000円程度の材料費が必要) |
| 準備物 | 12号玉なし棒針(4本)、または輪針(40cm)、とじ針、はさみ |
| 申込期限 | 5月25日(月) |

野外運動相談窓口設置しました

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うトレーニングルーム閉館の間、運動公園内で運動に関する相談窓口を設置いたします。

- 日 時 令和2年4月9日(木)～
- 時間 ①9:00～11:00 ②13:30～15:30(※土曜日、日曜日、祝日、火曜日を除く)
- 場所 大津町運動公園体育館西側芝生広場
- 内容 1、家や1人で出来る運動やストレッチプログラムの案内
2、運動に関する相談や心配ごとの相談等

窓口にお越しいただく際は、マスク着用をお願いいたします。

●運動に関する電話相談窓口

☎080-1776-7917 NPO法人クラブおおづ(トレーニングルーム窓口)

家でもできるカライモくん体操はこちら

立位動画



座位動画



幸せは歩いてこない… 幸せさがし・第11回シニアパーティー

認定NPO法人はっぴい・はっぴいは、少子高齢化対策及び高齢者福祉の一環として、婚活手助けの活動を展開中!結婚はしたいが、なかなかそのチャンスがない…。そんなあなたに出会いの場を提供しようと、第11回シニアパーティーを開催します。さあ、みなさん、安心して幸せを探しに1歩進んでみましょう!

- 日 時 5月31日(日) 午後1時～3時30分
- 場所 町まちづくり交流センター (大津町大字大津1189-2)
- 対象者 男女共50歳以上
- 定員 男女各10人(先着順)
- 参加費 当日徴収1,000円 (別途入会登録費1,000円)
- 主催 認定NPO法人はっぴい・はっぴい
- 問い合わせ 桐原ユウ子☎080(2745)7788 江藤南美枝☎070(2399)9259
- ホームページ <http://happy1592.justhpbs.jp/>

- 申込方法 郵送 ※必要書類 履歴書1通、写真3枚(上半身・はがきサイズ) ※送付先 〒869-1221 菊池郡大津町大字陣内1652番地 江藤 南美枝(理事長)