

受講生募集

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和8年度前期講座

3月24日(火)から受付開始!【受付時間:9時~20時(日曜休館)】

- 集団での受講・運動が可能な方を対象とします。
- 体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
- 見学の場合は、必ず事前にご連絡ください。
- 申込はセンター窓口にて受け付けます。
- 内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日程	定員	受講料等
転ばない・疲れにくい身体をつくるやさしいヨガ 〔講師:宮坂 千絵〕	5月11日~7月13日 毎週月曜日 10:00~11:30	15名	10回 7,000円
シニア期からはじめるカラダづくりトレーニング 〔講師:笠原 典子〕	4月13日~7月13日 毎週月曜日 13:30~14:45	25名	12回 8,400円
簡化二十四式 太極拳 〔講師:笠原 一代〕	4月14日~7月14日 毎週火曜日 10:00~11:30	30名	13回 9,100円
元気にトータルボディアワーク! リズム運動と体操で体づくり 〔講師:町田 美和〕	4月15日~7月15日 毎週水曜日 10:00~11:30	25名	12回 8,400円
ZUMBA (ズンバ) 〔講師:笠原 典子〕	4月16日~7月9日 毎週木曜日 10:30~11:30	25名	12回 8,400円
ヨガ体操×美姿勢ウォーク 〔講師:吉川 章子〕	4月17日~7月10日 毎週金曜日 13:30~15:00	25名	12回 8,400円
英語で仲良くなる 〔講師:松木 美代子〕	5月7日~7月23日 毎週木曜日 13:30~15:00	18名	10回 7,000円

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

ゆいわーく茅野

であう つながる

ひと・こと・ばしょ

~市民活動を紹介します~

vol.43

おきなぐさ



♪ 活動内容 ♪

おもに高齢者施設、障がい者施設、病院などに出掛けて歌声を届けるボランティア活動を行っています。

♪ 私たち“おきなぐさ”は、歌うことが大好きなグループです。 ♪

高齢者の皆さんと歌を通じて交流するのは、至福の時間です。

楽しく歌うのはもちろんですが、よりみなさんに楽しんでいただけるよう年間を通じて、毎週練習を行っています。

3月と10月の年2回は、ミニコンサートも行っています!
そちらへもぜひお越しください。



私たちと一緒に歌ってみたい方、
お待ちしております♪



市民活動については市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。