

# みなみかた

南方地区生涯教育センターだより

令和6年10月17日発行

—第489号—

TEL/FAX 44-2001

## 筋肉のバランスを整え、7千有酸素運動で疲れ知らずなカラダを

11月28日(木) 10:00~11:30

場 所 南方地区センター 研修室1

内 容 ①コンディショニング&バレトン  
②ティータイム

食改さんによるお茶の時間。試食をしながら

フレイル予防について学びましょう。

講 師 ①安藤 舞 さん (永岡出身)

バレトンマスタートレーナー

NCA日本コンディショニング協会認定インストラクター

②食生活改善推進員協議会南方支部

持ち物 飲み物、フェイスタオル、バスタオル、  
ヨガマット(ある方)  
動きやすい服装でお越しください。

日々の体の使い方により、使いすぎ・使えていない筋肉がでてくることで不調につながります。そのバランスを整えて調子の良い状態に戻し、イスに座ってバレエの動きを取り入れた有酸素エクササイズで疲れにくい体を目指します。

参加費 無料

募集 10名

締切り 11月21日(木)

※定員になり次第締め切ります



南方地区センター主催

## ぼく・わたしの作品展 2024

11月17日(日)~11月20日(水)

9:00~16:00

今年は全学年の作品を一度に展示します。初日11月17日は南方地区文化祭も同時開催!! たんぽぽ保育園・南方幼稚園年長児、西小学校・金ヶ崎小学校・金ヶ崎中学校の南方地区児童・生徒の作品、南方地区センターを利用して活動しているサークル・団体の作品をホールと研修棟に展示します。

また、ホールではたんぽぽ保育園・南方幼稚園の園での活動の様子を動画で放映しますので併せてご覧ください。皆様お誘いあわせの上、ぜひ見にいらして下さい!

鑑賞者名簿への記入のご協力をお願いします。



参加者募集

教養講座  
移動研修

令和6年10月28日(月)

今回の移動研修は『花と泉の公園』に行ってテラリウムを作ります。詳しくは、10月3日配布の別紙チラシ(水色の用紙)をご覧ください☺



