

苗木配布会を開催します

市内の緑化を推進するため、緑化推進委員会では苗木配布会を開催します。

- 日時 5月30日(日) 午前11時～正午
- 場所 ゆうがおパーク
- 配布する苗木 ミツバツツジ (1家族1本まで)
- 募集定員 100組 (先着順)
- 申込方法 電話
- 申込期間 5月14日(金)～25日(火)
- 申し込み・問い合わせ先 農政課 ☎(32)8906

教科用図書選定委員会

令和4年度から使用する小中学校特別支援学級用教科用図書の選定を行います。傍聴をご希望の方は、直接、会場にお越しください。

- 日時
 - 第1回 5月28日(金)
 - 第2回 7月12日(月)
 - 午後2時～
- 場所 市役所
- 問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918



ふれあい館 各種教室のお知らせ

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

①骨盤調整コンディショニング

骨盤のゆがみの調整と普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛、肩凝り、冷え性、内臓の機能改善を目指します。

- 日時 毎週火曜日
午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かし、バランスの良い、動きやすい身体づくりを目指します。

- 日時 毎週火曜日
午前11時50分
～午後0時50分

③デトックスヨガ

“ねじりのポーズ”で体に溜まった毒素を外に排出していきましょう！ 便秘解消や美肌効果も期待できます

- 日時
 - 毎週火曜日 午後7時～8時
 - 毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

④シェイプアップヨガ

運動に慣れた方におすすめ。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう！

- 日時 毎週水曜日
午後1時30分
～2時30分



⑤姿勢改善ヨガ

腰痛・膝痛・肩こり・ぽっこりお腹に悩んでいませんか？

体の歪みを改善しながら、体の不調や体形の悩みを解消していくヨガです。

- 日時 毎週水曜日
正午～午後1時

⑥シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしていきましょう。

- 日時 毎週水曜日
午後3時～4時

⑦ウェーブリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

- 日時 第2・4木曜日
午前10時30分～11時30分

⑧美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し、骨盤・体のバランスを整えます。

- 日時 第1・3・5木曜日
午前10時30分～11時30分

⑨らくらくストレッチ

柔軟性の向上だけでなく、冷え性改善・関節痛予防・筋力アップ等の効果が期待できます。

- 日時 毎週木曜日
午後3時～4時

⑩かんたんステップ50 (予約制)

ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動をしながら楽しくエクササイズしましょう！

- 日時 毎週木曜日
午後6時40分～7時30分

⑪やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、姿勢・体の歪みを修正し、瞑想で自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

- 日時 毎週金曜日
午前10時30分～正午

共通事項

- 場所 ふれあい館
- 受講費 1回800円
- ※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月で、払い戻しはしません。
- ※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。
- 対象者 高校生以上
- 定員 ⑩以外12名、⑪5名
- 持ち物・服装
 - タオル、飲料水、動きやすい服装、ヨガマット(⑩以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑩の受講者)
 - ※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報はこちらから→

