

教室あんない 与那原町観光交流施設

ラージボール(卓球)教室

ラージボールは卓球よりも大きなボールを使用するスポーツで、ボールが見やすく、ラリーが続きやすいのが特徴です。健康づくりと参加者同士の交流を楽しみましょう。



期 8月24日～10月22日(木・全8回) ※初回のみ月曜開講
時 10:00～12:00 場 2F多目的室 講 川上大和
対 一般 定 12名 費 6,000円 申 受付中

ベビーママヨガ&マタニティヨガ教室

骨盤底筋の力を取り戻し、産後太りを解消！さらに、ベビーとのスキンシップで親子の絆を深めながら自律神経のバランスを整え、子育てストレスの軽減を図ります。



期 9月4日～10月30日(金・全8回)
時 11:30～12:30 場 2F多目的室 講 阿南志保子
対 産後1カ月を過ぎたママとベビー
定 10組 費 6,000円 申 受付中

夜筋力アップピラティス教室

ピラティスを中心に体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としたトレーニングを行います。食事の整え方もレクチャーしながら強く美しい体作りをサポートします。



期 8月31日～11月2日(月・全8回)
時 ①19:15～20:15、②20:30～21:30
場 2F多目的室 講 佐久川正之 対 一般
定 各10名 費 6,000円 申 受付中

卓球教室

初心者～中級者を対象にした卓球を楽しむ教室です。ベテラン指導者が一人ひとりに合わせて丁寧にサポートします。



期 ①9月25日～11月13日(金・全8回)
②9月7日～11月16日(月・全8回)
時 10:00～12:00 場 アリーナ半面 講 宮城正一
対 一般 定 各15名 費 6,000円 申 7月27日(月)～



代謝アップピラティス教室

骨格を整えて代謝を高め、やせやすい体づくりを目指します。機能解剖学に基づいた、誰でも安全に参加できる教室です。



期 9月4日～10月30日(金・全8回)
時 10:00～11:00 場 2F多目的室 講 阿南志保子
対 一般 定 10名 費 6,000円 申 受付中

代謝アップBODYメイク教室

猫背や巻き肩、ヒップラインの崩れが気になる方へ。女性を対象とした、美尻づくりに特化した教室です。初心者も大丈夫！一緒にマリトレはじめましょう。



期 8月13日～10月15日(木・全8回)
時 ①19:00～20:00、②20:15～21:15
場 2F多目的室 講 伊禮まりえ 対 一般
定 各10名 費 6,000円 申 受付中

こども空手教室

相手の体に拳を当てない「型」の空手道です。空手を通じてあいさつの仕方や礼儀作法も学べます。



期 8月26日～10月14日(水・全7回)
時 4～6歳クラス15:50～16:50、
小学生クラス17:00～18:00
場 2F多目的室 講 新城正 対 4歳～小学生
定 4～6歳クラス5名、小学生クラス10名
費 4,000円 申 受付中

申込方法

- ①観光交流施設の窓口または電話にて予約
- ②窓口にて申込手続きおよび受講料の支払い
- ③申込完了

※先着順となります。※費用には保険料または材料費を含みます。
※期限内に申込みが完了しない場合はキャンセル扱いとなります。
※都合により日程を変更または中止する場合があります。

問 与那原町観光交流施設 ☎945-3335

認知症サポーター養成講座

お互いさまのココロから

認知症について学ぶ勉強会を開催します。ご自分はもちろん、ご家族やご友人など、大切な人のために学んでみませんか？

スケジュール

参加費
無料

日 時 8月12日(水)
14:00～16:00
会 場 与那原町役場 会議室301
定 員 20名

申込締切日 8月10日(月)

受講された方全員へ

認知症サポーターの証
サポーターカードを
贈呈します



認知症サポーターとは

認知症の方やその家族を
温かく見守る、
地域の応援者です



問 福祉課 ☎945-1525

認知症に関心が あるすべての方へ



ゆくりカフェは、認知症について学び、相談できる支援スペースです。今月はゲーム感覚で「記憶する・考える・判断する」といった脳のパフォーマンスをセルフチェックできるツール「のうKNOW」をご用意しました。皆さまのお越しをお待ちしています。



8月の活動 のうKNOW

日 8月18日(火) 13:30～15:00
場 町営江口団地A棟 1階 団らん室
対 町内にお住まいの方

問 町地域包括支援センター ☎945-1525

ひざしをしよう!

交流センターひざしは、障がいのある方々が地域で自分らしく暮らせるよう、自立に向けた支援や社会参加、交流の場を提供しています。クラブ活動のほか、社会見学やピクニックを実施しています。参加をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。



笑い声とモルックの音が響いています



アジサイのうちわを作成しました

8月の主なクラブ活動

※調理クラブは旧盆のためお休みです。日程や場所は変更する場合があります。

ひざし定例会	手工芸・工作クラブ	美化・園芸クラブ	軽スポーツクラブ	映画鑑賞クラブ
8月3日(月) 13:40～14:40	8月10・17・24日(月) 13:40～14:40	8月4・18日(火) 13:40～14:40	8月7・21日(金) 13:40～14:40	8月19日(水) 10:00～12:00

問 与那原町交流センターひざし ☎882-8357