

令和5年7月～8月 大玉公民館講座案内

令和5年度7月～8月の大玉公民館講座を下記のとおり開催いたします。

受講したい講座がある場合は、下記QRコードからお申し込み頂くか、改善センター内生涯学習課までお電話でお申し込みください。

電話番号 48-3139(大玉村農村環境改善センター 生涯学習課)

なお、各講座とも定員になり次第締め切らせていただきます。

また、新型コロナウイルス感染症拡大等により、中止となることもございますので、ご了承ください。

ライフ探検隊 ☆生きがい探しセミナー☆

趣味を探すきっかけとするための講座です。何かを始めたいとお思いの皆さん、今回のいろいろなメニューをとおして、自分のやりたいことを見つけてみませんか。

●開催日と内容

講座メニュー	開催日時	講師
① 健康エクササイズ (親子での参加も大歓迎)	7月 9日(日) 午前10時～午前11時30分	ヒート・ザ・ビートジャパン 菊田 真美先生
② 高齢者向け 元気づくり体操	7月21日(金) 午前10時～午前11時30分	大玉村健康福祉課職員
③ フラワーアレンジメント (プリザーブドフラワー)	8月 4日(金) 午前10時～お昼12時	花カフェ 後藤 由紀先生

- 会場 いずれの講座も大玉村農村環境改善センター
- 対象者 大玉村民及び大玉村に勤務している方(各講座、先着順で20名まで)
- 受講料 無料(講習にかかる材料費等の経費につきましては、ご負担願います。)
材料費等 2,500円(③フラワーアレンジメント)
- 申込期限 ①・②令和5年6月30日(金)まで
③令和5年7月14日(金)まで

QRコードでの各講座への
お申し込みはこちら→ → →



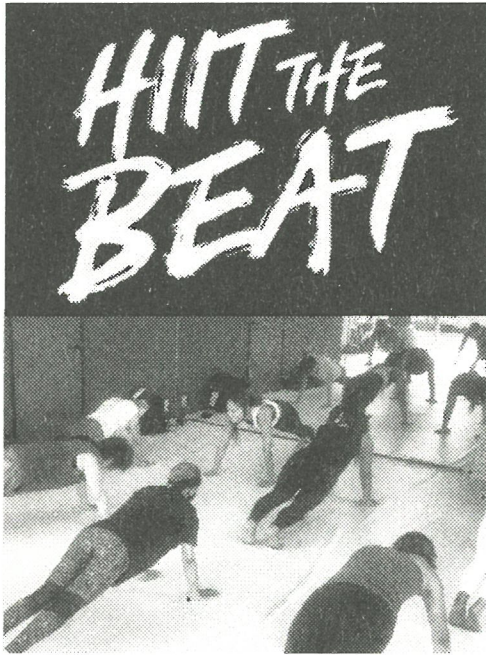
※ お問い合わせ・お申し込み連絡先

大玉公民館(生涯学習課) Tel:0243-48-3139

講座内容

①健康エクササイズ講座（親子での参加也大歓迎）

プロの講師による本格的なエクササイズです。今回は、初心者向けのエクササイズを行います。親子での参加也大歓迎です！！ 楽しく体を動かしてエクササイズ！！



HIIT THE BEAT

ドイツで生まれたフィットネスプログラムで、腹筋やスクワット、腕立て伏せのような動きにブレイクダンスの要素を取り入れた、筋力アップ・脂肪燃焼に効果的なエクササイズです。

ダンスのスキルは必要ありません。

HIPHOPの音楽に合わせて行うヒートトレーニング（高強度インターバルトレーニング）です。

滝汗間違いなし！ 楽しく体を動かして、達成感や爽快感を味いながらスタイルアップしましょう！

※準備物：運動出来る服装、上履き、飲み物、タオル

②高齢者向け元気づくり体操

無理なく体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか？

簡単な体操を学んで、健康づくり！！ ※運動出来る服装でお越しください。



③フラワーアレンジメント（プリザーブドフラワー）

長持ちするプリザーブドフラワーを使用した置き型タイプを作ります。

作り方を学んでお花を飾ったり、プレゼントしたりはいかがですか？

※写真はイメージです。物価高騰等により材料費や内容が変更することもあります。

