

みんなで ジャンボクリスマスツリー を見よう！

安平町国際文化交流センターでは、今年も追分公民館ロビーに『ジャンボクリスマスツリー (イルミネーション)』を設置します。

町内の子どもたちや町民の交流の場となるような素敵なイルミネーションになりますので、公民館にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください！

□日 時 11月中旬～令和5年1月末まで

□会 場 追分公民館ロビー

※例年、お子さんやご家族、一般の方々とともに飾り付けを行っていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は中止とします。

□問合せ

安平町国際文化交流センター事務局 ☎25-2284 (小笠原)

教育委員会社会教育グループ ☎29-7036



生涯学習だより

第242号

発行
安平町教育委員会
☎29-7036
FAX29-7030

■フィットネスサークル Niko 新規会員募集中！全レッスン体験できます！

◆ズンバ®(50分)

「フィーリングハッピー、幸せを感じる」ダンスフィットネス。
有酸素運動+筋トレーニング+柔軟性→高カロリー消費、引き締まった体幹。
世界中の音楽を楽しみながら身体を動かします。

◆バレトン®(45分)

フィットネス+バレエの要素+ヨガの要素を含むフュージョン系プログラム。
有酸素運動+筋トレーニング+柔軟性
裸足で運動し、足の機能を取り戻す。動きが簡単でどなたでもできます。

◆キューレン(90分)

ヨガ、整体、気功、ツボ刺激、リンパマッサージ、呼吸法などを使用し、
身体を整え、不調を改善。
血行促進、関節の動き改善、下半身の筋トレ、自律神経調整、自尊心が高まる。

◆セルフメンテ(45分)

ストレッチ、セルフマッサージ、筋膜リリースなど、ズンバ®, バレトン®後の
下半身を中心にしっかりメンテナンス。けが予防、疲労回復、筋肉痛緩和。
体が温まっている前提で行うので、ズンバ®, バレトン®にご参加の方限定です。

◆ストレッチ(45分)

有酸素運動で体を温めた後に行うので、どなたでも参加可能。
和室なので、有酸素運動は裸足で10～15分程度のどなたでも出来る簡単なもの。
バレトン®のウォーミングアップをゆっくりします。メインは全身のストレッチです。

◆肩こり体操(45分)

セルフ筋膜リリース、ストレッチなど下半身をメインに床に座る、寝るで体操。
難しい動き、激しい動きはありません。

◆ズンバ®ゴールド(45分)

ズンバ®ゴールド(立って踊ります)30分+ストレッチ15分の予定。
ズンバ®よりも強度が低い、飛び跳ねない、急な方向転換なし、振り付けが簡単
繰り返しが多い、インストラクターはマイクを付けて言葉でもリードします。

◆トレーニング(45分)

イントロダクション5分。トレーニングはウォーミングアップ～クールダウンまで30分。
(頑張るのはそのうち20分だけ)ストレッチ10分。今回は挑戦しやすいお腹です。
強度を変換して、安全にチャレンジできる動作でします。

スケジュール等のお問合せはこちら

- 主催
フィットネスサークル Niko
- 代表・インストラクター
大井 多佳子 氏
- 申込み・問合せ
☎090-5959-7683(大井)
※ショートメールでも受付しています。ご予約は1週間前までをお願いします。
- その他
団体スポーツ保険の加入はありませんので、自己責任でのご参加となりますことご了承ください。
レッスン前に参加に関する同意書、個人情報に関する同意書の記入と提出をお願いします。
未成年者は保護者、後期高齢者をご本人とご家族の同意書が必要となります。
既往症、治療中の怪我、疾患のある場合は主治医にご相談のうえご参加ください。
感染症対策のご協力をお願いします。

令和4年度第7回教育委員会(10月31日開催)

① 令和3年度教育委員会事務事業点検・評価報告について

② 安平町文化財保護委員会委員の委嘱(補充)について

※第8回教育委員会(11月29日開催予定)については次号でお知らせします。

また、教育委員会はどなたでも傍聴できます。詳しくは教育委員会事務局までお問い合わせください。(☎29-7036)