

茂原健康交流センター（茂原町）の教室

茂原健康交流センター ☎ (654) 2815

- ▼費用 1～7・9～17施設利用料(実費)8全8回で1,000円。
- ▼申込方法 1～7・9～17当日、直接、会場へ83月6日

午前9時から、直接または電話で、茂原健康交流センター ☎ (654) 2815へ。



▶茂原健康交流センターHP URL1

プール教室

講座名・内容	日時	定員
<b>1</b> アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング	3月4・11・18・25日、4月1日 午後1時～1時50分	各先着 14人
<b>2</b> フィットネスウォーキング教室 水中ウォーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	3月4・11・18・25日、4月1日 午後2時～2時50分	各先着 14人
<b>3</b> 成人水泳教室(初心者平泳ぎ)	3月9・16・23日 午前11時50分～午後1時	各先着 12人
<b>4</b> 成人水泳教室(初心者バタフライ)		
<b>5</b> 水中腰痛体操教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋を伸ばす	3月9・16・23日 午後1時10分～2時	各先着 14人
<b>6</b> アドバイス水泳教室(小・中学生) 4泳法技法のポイントアドバイス	3月9・16・23・30日 午後6時～7時	各先着 12人
<b>7</b> アドバイス水泳教室(高校生以上) 4泳法技法のポイントアドバイス	3月9・16・23・30日 午後7時～8時	各先着 12人
<b>8</b> 春季クロール短期水泳教室 泳げない小学生のための水泳教室	3月25・26・30・31日、4月1・2・6・7日 午後2時～3時 全8回	先着 20人

カルチャー教室

講座名・内容	日時	定員
<b>9</b> MIXフィットネス教室 さまざまなストレッチと軽いエアロビクスをミックスしたエクササイズ	3月4・11・18・25日、4月1日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
<b>10</b> 陳式太極拳教室 気血の流れを良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	3月4・11・18・25日、4月1日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
<b>11</b> エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	3月5・12・19・26日、4月2日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
<b>12</b> 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	3月5・12・19・26日 正午～午後1時	各先着 16人
<b>13</b> 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	3月5・12・19・26日 午後1時15分～2時15分	各先着 10人
<b>14</b> 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガを組み合わせた新しいエクササイズ	3月5・12・19・26日 午後1時30分～2時30分	各先着 15人
<b>15</b> フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	3月9・16・23・30日 午後2時～3時	各先着 18人
<b>16</b> 竹はり画教室 竹の本来持っている自然の美しさと柔らかさを生かした表現する工芸品を作成	3月9・23日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 10人
<b>17</b> ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさを表現	3月10・17・24・31日 午後0時30分～1時30分	各先着 15人

環境学習センター（茂原町）の講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

- ▼会場 1環境学習センター 2田原中学校（下田原町）。
- ▼申込期限 3月14日（消印有効）。
- ▼申込方法 往復はがきの往信に希望講座名・参加者全員の☎・学年を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0126茂原町777-1、環境学習センターへ。複数講座に申し込み可。ただし、はがき1枚につき1講座

まで。同一講座に複数枚の申し込み不可（11人まで21家族まで。同行者も含む）。

- ▼その他 定員を超えた場合は公開抽選。定員に満たない場合、3月21日午前9時から、電話で受け付け。



▲環境学習センターHP URL2

講座名・内容	日時	定員・費用
<b>1</b> 現代風刺し子講座 不用になった布に刺し子を施し、バッグを作る	4月10・24日(土) 午前10時～正午。全2回	抽選10人 400円
<b>2</b> 星空の魅力 プラネタリウムで春の星座を学び、天体望遠鏡を使って月や銀河などを観察する	4月24日(土) 午後7時～8時30分	抽選20人