

第1回健康体操

レクリエーションダンス



いつでも、どこでも、だれでも踊れる健康体操で、演歌、ポップス、童謡のBGMに合わせて踊る年齢を問わず楽しむことができるダンスです。

ストレス解消と美容と健康のためにぜひ、参加してみませんか。

初めての方も、この機会にレクリエーションダンスの楽しさを体験してみましょう。



日時：平成26年6月6日・13日（金曜日2回）
13：30～15：00

場所：埼玉県県民活動総合センター 体育館

定員：80人（申込順）

対象：主に60歳以上の県民

参加費：無料

講師：寺久保 和美氏

（日本レクリエーション協会公認指導員）

内容：＊花は咲く

＊早春賦

他1曲の3曲を楽しく踊る。

服装：運動のできる服装

持ち物：室内用運動靴・タオル・飲み物

申込：電話(048-728-7951)、来館又は
Eメール (nenrin@kenkatsu.or.jp) で住所・氏名・年齢・
電話番号をお知らせください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く平日9:00～17:00



担当：高齢者いきがい支援担当

主催：公益財団法人いきいき埼玉

平成26年度健康体操

第2回 ロコモ体操

日時：平成26年9月30日・10月7日（火曜日2回）
13:30~15:00

講師：遠藤 良江氏（管理栄養士・健康運動指導士・公認スポーツ栄養士）
内容：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のため、骨・関節・筋肉など運動の働きを高めるストレッチや筋力運動を行います。



第3回 脳トレーニング体操

日時：平成26年11月12日・19日（水曜日2回）
13:30~15:00

講師：堀内美佐子氏（健康運動指導士・アロマセラピスト）
内容：歌を歌いながら、手・足を動かしましょう。肩をたたいたり膝をさすったり、間違えたら笑えばいい。笑いながら脳のトレーニングを楽しみましょう！



（第2回・第3回共通）

場所：埼玉県県民活動総合センター 体育館

定員：80人（申込順）

対象：主に60歳以上の県民

参加費：500円

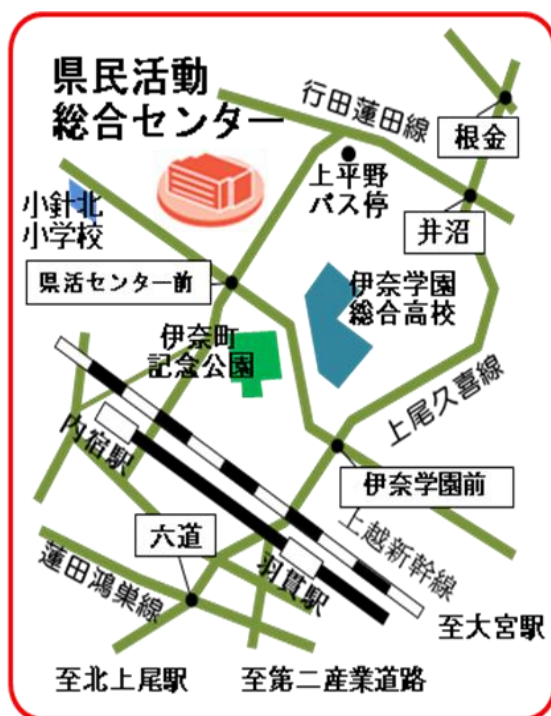
交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。

*有料駐車場あり。1時間まで無料、1日上限400円。

・収容台数には限りがありますので、なるべく公共
(H26.4.1 現)

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
12:15	12:40	12:45	12:50
12:30	12:55	13:00	13:05



お客様の個人情報の取扱いについては、当財団個人情報保護方針に基づき適切に取扱いいたします。
<http://www.iki-iki-saitama.jp/>

*ヨビンターには、泊泊施設がございません。講座等参加の際にもし利用ください。

*館内のレストラン及び売店をどうぞご利用ください。

*メール配信サービスでセンターのホットな情報をお伝えしています。ご登録はセンターのホームページからお申込みいただけます。



公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL: 048-728-7951 FAX: 048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>