

サークル体験しませんか？

片瀬公民館には、約160サークルあります！その中から、実際に体験していただける場をご用意しました。「少し身体を動かしたいな」「仲間づくりしたいな」そんな気持ちから体験してみませんか？

日時：10月20日(日)ふれあいまつり開催中。時間は下記を参照ください。

場所：片瀬しおさいセンター 体育室

持ち物：動きやすい服装、室内ばき、飲み物、汗拭きタオル

※申込み不要です。
当日、ご希望サークルの体験実施時間にご来館ください！

舞フレンズ[スクエアダンス]

午後12:15～12:55

スクエアダンスは、アメリカで生まれたフォークダンスの一種です。パズル的な頭を使う面白さ、音楽に合わせて身体を動かす楽しさや仲間との出会いが魅力です。運動不足解消！認知症予防！仲間づくりに効果的！初めての方でも大歓迎！ぜひ体験にいらしてください！

江/島空手サークル[空手]

午後1:15～1:55

空手は、基礎練習を何度も行ったりすることで、集中力、忍耐力、向上心、精神力が身につく、基本的な筋力や運動能力、柔軟性も身につきます！思い立ったその時が適齢期！体力に自信がない方でも安心して始められるスポーツです！お子さまから大人の方まで体験をお待ちしています。

片瀬しおさい氣功[氣功]

午後1:15～1:55

氣功は、数千年前に中国で発祥した、伝統医学の1つです。調息（呼吸を整える）、調身（姿勢を整える）、調心（リラックス状態での精神集中）の3要素で構成され、血流や循環がよくなると言われています。簡単な運動ですので、ご高齢の方でも安心して始められます！ぜひ、1度体験にいらしてください！お待ちしております！

Jam Jam[有酸素運動]

午後2:15～2:55

公民館の講座でも、お願いしたことのあるJam Jam。聞いたことのある方、ファンの方も多いのではないのでしょうか？ダンスミュージックの合わせて、エクササイズはいかがですか？知っている曲も多いので、楽しく始められます！まずは、体験からお待ちしております！

【問い合わせ】 片瀬公民館（平日 午前8時30分～午後5時）

☎ 0466-29-7171 fax 0466-25-8907