

申込受付 12月7日(日)午前9時～12月24日(水)

●大人(18歳以上)対象教室 ※残席について 空白……余裕あり △……5名以下 ×……満席

教室名	曜日	時間	回数	内容	講師	受講料	残席数
リラクゼーション リンパ	火	19:00～ 20:30	9	深リンパと浅部のリンパの両方を捉え、オールハンドで行うリンパセラピーです。特に深リンパの促進効果は筋肉疲労や痛み、機能低下した内臓にまでアプローチし、免疫機能をあげ、健康的で太りにくい身体へと導いてくれます。 女性のみ	ホルミシスセラピスト 講師 中原多佳子	7,200円 (教材費別途)	
男性のための 健康運動教室	土	19:30～ 20:15	9	女性に気後れることなく、ストレッチや筋力トレーニングなど、体を動かしましょう。 男性のみ	運動インストラクター 宮下 広和	7,200円	
骨盤エクササイズ	水	11:00～ 12:00	9	普段の生活習慣によって引き起こされる骨盤の歪みを解消し、腰痛、便秘、冷え等の体の不調を改善しましょう。	健康運動指導士 中野 千穂	7,200円	
認知症予防！ 脳若トレーニング	水	13:30～ 14:30	9	iPadを使った楽しい認知機能向上教室です。視覚・聴覚・指先からの刺激で脳を活性化します。楽しいトレーニングと仲間との会話で、認知症の予防を目指します。 ※教室で使用するiPadは全て準備するので、購入は不要です。	脳若トレーニング 認定トレーナー 田中 泰子	7,200円	△
ZUMBA (ズンバ)	月	19:30～ 20:30	9	ZUMBA(ズンバ)とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作したダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果があり、また楽しく体を動かすことでストレス発散にも効果があります。	ZUMBA インストラクター 小手川千帆	7,200円	△
	火	19:20～ 20:20					△
暮らしに役立つ パソコン講座	土	10:00～ 11:30	9	文字の打てる方を対象としたパソコン教室です。楽しくゆっくりパソコンを学びましょう。 ※ノートパソコンをお持ちの方は持参。レンタル可能(有料、先着順)	マイクロソフト オフィスマスター 清水 ユミ	8,400円 (教材費別途)	△
シニアからはじめる やさしいストレッチ	火	13:30～ 14:30	9	ストレッチやフォームローラーを使って心地よく筋肉を動かして快適な毎日を過ごす体づくりをしましょう。	フィットネス インストラクター 福田七穂子	8,400円	△
NEW シニアからはじめる 簡単★筋力アップ	金	13:00～ 14:00	9	ストレッチや簡単な筋力トレーニングで体に自信のない方でも無理なく楽しく筋力アップ♪		8,400円	

講師募集

サンライフ北島、サンビレッジ北島、YGKドームでは、新規講座開設を計画しております。各施設で開催可能な企画をお持ちの講師の方は、具体的な講座内容を明記の上、当法人宛までお送りください。選考の上、追ってご連絡いたします。

Instagramはじめました！

教室の紹介や施設の情報をお届けします♪

Follow us



サンライフ北島
@sunlife_kitajima



サンビレッジ北島
@svkitajima



北島北公園総合体育館
@kitakoen

※本チラシに掲載していない講座も引き続き受講生を募集しておりますのでお問い合わせください。

1日体験教室 受講料：1回900円 対象：18歳以上 申込受付：11/30(日)～定員を満たすまで

NEW

シニアからはじめる 簡単★筋力アップ

2025年12月12日(金)
13:00～14:00

1月から新規開講予定です。
寒い冬を乗り切るための体力づくりをはじめませんか。



折り紙 ～お正月飾りを作ろう～

2025年12月10日(水)
10:00～11:30

手作りのお正月飾りで新しい年を迎えましょう。
※材料費 別途：600円
申込締切：12月7日(日)



教室名	曜日	時間	開講日
和楽氣の若返り気功	月	15:15～16:15	12/8・12/15・12/22
ベーシックピラティス	火	12:00～13:00	12/16
Discodanceでフィットネス	水	19:45～20:45	12/3・12/10・12/17
ZUMBA(水)	水	10:00～11:00	12/3・12/10・12/17
ZUMBA(金)	金	12:20～13:10	12/5・12/12・12/19
ボディコンディショニングフィットネス	土	9:30～11:00	12/13・12/20
男性のための健康運動教室	土	19:30～20:15	12/6・12/13・12/20
～全身ととのう～フローヨガ	日	9:30～10:30	12/7・12/21

一般財団法人 北島町労働者福祉協会

申込注意事項

- ※18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
- ※各施設の申込書にご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- ※申込受付期間後に、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。
- ※受講申込者が定員に満たない教室は、中止することがあります。
- ※各教室とも子ども連れ及び申込者以外の方の受講はできません。
- 申込時に伺った個人情報、教室の運営などに利用いたします。ご本人の同意を得ることなく、第三者へ開示・提供することはありません。

- ※開講後の教室の変更は認められません。
- ※他の方に申込受付後の権利を譲ることはできません。
- ※教室により、教材費が必要な場合があります。
- ※教室への入室は開始時刻の30分前からです。早く来られても入室できません。

北島町生涯学習センター

サンライフ北島

板野郡北島町中村字川田9-1(北島町総合庁舎西隣)
TEL(088)698-7118 FAX(088)698-8301
URL <https://roufukkyou.jp>
※曜日、催物によっては駐車場が混雑することがあります。

北島町温水プール

サンビレッジ北島

板野郡北島町中村字日照野51番地の5
TEL(088)683-2388 FAX(088)683-2389
e-mail sv-club@mb.pikara.ne.jp
URL <https://roufukkyou.jp>
駐車場：70台・身障者：4台

北島北公園総合体育館

YGKドーム 北公園スポーツ広場

板野郡北島町太郎八須字五反地10-1
TEL(088)697-3241 FAX(088)697-3245
URL <https://roufukkyou.jp>
駐車場：150台・身障者：6台

北島町民体育センター

北島町クリーンテニスコート

板野郡北島町中村字中内11-1
TEL(088)698-8386
駐車場：64台

