

ダンベル体操

発足から29年続いているグループです。吉崎先生の軽快な掛け声と音楽に合わせて、筋トレからストレッチまでしっかりと行っています！主に70代の方の参加が多く、それぞれの身体の状態に合わせてやさしく指導してくれます♪



日 時：第1～4木曜日

10：30～11：30

場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室

参加費：月3,000円（体験無料）

問合せ：直接会場へお越しください。

大沢気功・太極拳の会

全日本太極拳協会から講師を招いて行っています。ゆったりとした動きで不要な力を抜き、体幹を整えます。一連の流れは集中力も養うので、認知症の予防やストレスの解消にも役立ちます。60歳以上の方を中心として行っています。参加者は男性も女性も和気あいあいとしたグループです。



日 時：第1、2、4土曜日

10：00～11：30

場 所：大沢コミセン 3階 多目的室

参加費：月2,000円（初回体験無料）

問合せ：広野さん（0422-31-1430）

カ ラ テ ス KARATES

ピラティスをメインに空手の動きを取り入れ、体幹トレーニングと年齢を重ねると必要になるアウターマッスルの強化をプラスした独自のクラスで、シニアクラスと一般クラスがあります。筋肉のリラックスやストレッチ、関節の可動域を広げる効果もあります！



日 時：毎週月曜日 10：15～11：15（一般クラス）

11：45～12：45（シニアクラス）

場 所：大沢コミセン 3階 多目的室

参加費：シニアクラス・一般クラス 1回500円

（体験1回無料）

問合せ：北岡先生（090-9101-6550）

※留守電に「KARATES」の件と残してもらえば
折り返し連絡します。

わさび体操

介護予防運動指導員の田中先生による介護予防体操教室です。地域包括支援センターが主催し、職員によるシニアに役立つ情報もお伝えしています。

※大沢地区公会堂でも開催していますが、満員のため募集はしていません。

日 時：第1・3土曜日 10:00~12:00

場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室

参加費：無料

問合せ：大沢地域包括支援センター（0422-33-2287）



ふまねっと大沢

「ふまねっと運動」は身体を動かすのが苦手な方も、ゲーム感覚で取り組める楽しい運動です。参加者同士が和気あいあいと、また先生も優しく教えてくれるので初めての方も安心です。一緒に運動を楽しめる方、大募集中です！

日 時：第1・3水曜日 10:00~11:30

場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室

参加費：月1,000円

問合せ：みたかボランティアセンター（0422-76-1271）



健康ウォーキング

大沢住協厚生部会・健康づくり推進委員会主催のウォーキングです。野川沿いや野川公園をはじめ、時には電車やバスを使って井の頭公園まで行ったりしています。みんなであらゆる現地解散しています♪

日 時：第1金曜日、第3火曜日 10:00~昼頃まで
※祝日は別の曜日に変更

場 所：大沢コミセン前集合（雨天中止）

参加費：無料

申 込：不要。直接集合場所へお越しください。



ヨーガサークル シャンディ

日高先生のやさしい雰囲気にもまれて、心身ともにゆったりとした気分になれる時間です。道具不要で家庭でもできるやさしいホームヨーガで、誰でも簡単に始められます。癒しの習慣を始めませんか。

日 時：第1・2・4木曜日 10:30~12:00

場 所：大沢原地区公会堂

会 費：入会金500円 月2,500円

問合せ：皆川さん（080-6808-0701）



講師の日高先生

