

# 令和7年度新企画

## コホミン

# 「みんなの教室」 4月

令和7年度、コホミンの新企画として毎月2回、木曜日の午前中「コホミンみんなの教室」としていろいろな講座を行っていきます。振るってご参加ください。

## 4月のみんなの教室

| 日にち          | 時間      | 内容                | コメント                                    | 講師    |
|--------------|---------|-------------------|---|-------|
| 4月10日<br>(木) | 10時~11時 | 椅子ヨガ<br>(初級シニア向け) | 膝や腰に違和感があり、座ったり立ったりがスムーズにできない方歓迎        | 中野公美子 |
| 4月24日<br>(木) | 10時~11時 | ロコモ体操             | 加齢によるロコモティブシンドロームを食い止め、元気に歩ける筋力維持を目指します | 金子南代  |

※ロコモティブシンドロームとは加齢に伴う筋力の低下や関節や脊柱の病気などにより運動器の機能が低下した状態。

募集人数:各教室20名(先着)

参加費:500円(参加当日支払い)

申込:3月16日(日)9時より

電話04-7188-4433もしくは窓口に直接

[参加希望講座名・お名前・連絡先お電話番号をお伝えください。](#)

## 5月から7月の教室の予定(変更する場合もございます)

| 日時              | 内容          | 定員      | 費用   | 申込日         |
|-----------------|-------------|---------|------|-------------|
| 5月8日(木)10時~11時  | スクエアステップ    | 20名(先着) | 500円 | 4月16日(水)9時~ |
| 5月29日(木)10時~11時 | 転倒予防筋トレ     | 20名(先着) | 500円 | 4月16日(水)9時~ |
| 6月12日(木)10時~11時 | ストレッチヨガ     | 20名(先着) | 500円 | 5月16日(金)9時~ |
| 6月26日(木)10時~11時 | リズムに乗って健康体操 | 20名(先着) | 500円 | 5月16日(金)9時~ |
| 7月10日(木)10時~11時 | スクエアステップ    | 20名(先着) | 500円 | 6月16日(月)9時~ |
| 7月24日(木)10時~11時 | ロコモ体操       | 20名(先着) | 500円 | 6月16日(月)9時~ |

※お申込みは全ての回、コホミンへ電話04-7188-4433もしくは窓口に直接お願いします。

湖北地区公民館(コホミン)

〒270-1122 我孫子市中里81-3

TEL:04-7188-4433 FAX:04-7188-7720