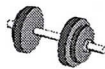


1月

字び処〜ないんずカフェ〜  
運動教室



| 日   | 月    | 火             | 水  | 木   | 金  | 土  |
|-----|------|---------------|--|---|--|--|
|     |      |               |  | 1日  | 2日   | 3日   |
|     | 休館日  | 休館日           | 休館日  | 休館日   | 休館日  | 休館日  |
| 4日  | 5日   | 6日            | ① 7日   | 8日  | ② 9日   | 10日  |
|     | 休館日  |               | 時間 18:30~19:15<br>対象 未就学児向け<br>講師 NPOスポーツ<br>ウェルネス<br>内容 運動あそび教室<br>場所 アリーナ<br>(ステージ側)             |   | 時間 18:30~19:15<br>対象 小学生向け<br>講師 NPOスポーツ<br>ウェルネス<br>内容 運動あそび教室<br>場所 アリーナ<br>(ステージ側)  |  |
| 11日 | 12日  | 13日           | 14日  | 15日   | 16日  | ⑤ 17日  |
|     | 成人の日 | 休館日<br>(振替休日) |  |   | ③ 時間 18:30~19:30<br>対象 小学生向け<br>講師 鷲尾幸大、高橋好範<br>内容 バドミントン教室<br>場所 アリーナ(入口側)<br>定員 10名<br>④ 時間 18:30~19:30<br>対象 子ども~おとなまで<br>講師 野中直樹<br>内容 ケガの応急処置の<br>基礎(第1回)<br>場所 ミーティングルーム<br>定員 10名 | 時間 10:00~11:00<br>対象 全年齢対象<br>講師 平中あゆ美<br>内容 ストレッチ&<br>ゆるトレ教室<br>場所 ミーティング<br>ルーム<br>定員 10名  |
| 18日 | 19日  | 20日           | 21日  | ⑥ 22日   | ⑦ 23日  | 24日  |
|     | 休館日  |               |  | 時間 10:00~11:00<br>対象 全年齢対象<br>講師 NPOスポーツ<br>ウェルネス<br>内容 エアロビ教室<br>場所 ミーティング<br>ルーム      | 時間 18:30~19:30<br>対象 全年齢対象<br>講師 平中あゆ美<br>内容 シェイプアップ教室<br>場所 ミーティング<br>ルーム<br>定員 10名   |  |
| 25日 | 26日  | 27日           | ⑧ 28日  | ⑨ 29日   | ⑩ 30日  | ⑪ 31日  |
|     | 休館日  |               | 時間 10:00~11:00<br>対象 全年齢対象<br>講師 NPOスポーツ<br>ウェルネス<br>内容 ストレッチ&<br>ゆるトレ教室<br>場所 ミーティングルーム<br>定員 10名 | 時間 18:30~19:30<br>対象 子ども~おとな<br>まで<br>講師 野中直樹<br>内容 移動保健室<br>場所 ミーティング<br>ルーム<br>定員 10名 | 時間 18:30~19:30<br>対象 全年齢対象<br>講師 平中あゆ美<br>内容 ダイエット教室<br>場所 ミーティング<br>ルーム<br>定員 10名   | 時間 9:00~11:00<br>対象 未就学児・<br>小学生向け<br>講師 菅原能啓<br>千葉秀人<br>内容 サッカー教室<br>場所 アリーナ(入口側)<br>定員 20名 |

教室の5日前までに希望番号を申込書に記入の上、電話、FAX、メールにてお申し込みください。

申込書を写真に撮ってメールで申し込みでも可です。

定員になり次第、締め切りとなります。ご了承ください。

参加料は無料ですのでお気軽にご参加ください♪

【問合せ先】 ☎TEL:0195-43-3382 📠FAX:0195-41-1010

✉メール:fnagasawa@vill.kunohe.iwate.jp

※1月から新しい教室が始まります。開催頻度については、参加状況に応じて調整させていただきます。

提出先:九戸村教育委員会  
担当→長澤

各教室  
詳細は  
裏面へ

令和8年 1月 運動教室 申込書

| 番 号 | 氏 名 (フリガナ)                     | 電 話 番 号               |
|-----|--------------------------------|-----------------------|
|     | 該当する場合○と記載(年少・年中・年長・小学校 年生)    |                       |
|     | 住 所                            | ご意見・ご要望など(自由にご記入ください) |
|     | 九戸村大字                          |                       |
|     | 教室の様子(写真)の広報・HP掲載の可否 ( 可 ・ 否 ) |                       |