

# 2月

## 運動教室～学び処ナインズカフェ～



日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	休館日				① 時間 18:30～19:30 対象 小学生向け 講師 鷺尾幸大、高橋好範 内容 バドミントン教室 場所 アリーナ(入口側) 定員 10名 ② 時間 18:30～19:30 対象 子ども～おとなまで 講師 野中直樹 内容 移動保健室 場所 ミーティングルーム 定員 10名	
8日	9日	10日	11日	12日	③ 13日	④ 14日
	休館日		建国記念の日		時間 18:30～19:15 対象 小学生向け 講師 NPOスポーツウェルネス 内容 運動あそび教室 場所 公民館2F (HOZホール) 定員 20名	時間 10:00～11:00 対象 全年齢対象 講師 平中あゆ美 内容 シェイプアップ教室 場所 ミーティングルーム 定員 10名
15日	16日	17日	⑤ 18日	⑥ 19日	⑦ 20日	⑧ 21日
	休館日		時間 18:30～19:30 対象 子ども～おとなまで 講師 野中直樹 内容 移動保健室 場所 ミーティングルーム 定員 10名	時間 10:00～11:00 対象 全年齢対象 講師 NPOスポーツウェルネス 内容 エアロビ教室 場所 ミーティングルーム 定員 10名	時間 18:30～19:30 対象 全年齢対象 講師 平中あゆ美 内容 ダイエット教室 場所 ミーティングルーム 定員 10名	時間 9:00～11:00 対象 未就学児・小学生向け 講師 菅原能啓 千葉秀人 内容 サッカー教室 場所 アリーナ全面 定員 20名
22日	23日	24日	⑨ 25日	⑩ 26日	⑪ 27日	28日
	天皇誕生日	休館日(振替休日)	時間 10:00～11:00 対象 全年齢対象 講師 NPOスポーツウェルネス 内容 シェイプアップ教室 場所 ミーティングルーム 定員 10名	時間 18:30～19:15 対象 未就学児向け 講師 NPOスポーツウェルネス 内容 運動あそび教室 場所 公民館2F (HOZホール) 定員 20名	時間 18:30～19:30 対象 全年齢対象 講師 平中あゆ美 内容 ストレッチ&ゆるトレ教室 場所 ミーティングルーム 定員 10名	

各教室詳細と申込用紙・QRコードは裏面へ！