



クラス名	場所	講師	開催日 (祝日は休み)	開催時間 (各クラス 10 分前集合)	担当
レディースヨガ ♥女性限定♥	シニアの方も 歓迎です!	中島まなみ	月 2 回 (月曜)	10 時～11 時 30 分	豊富町教育委員会・子育て支援センター 82-1355・82-3588
フロアカーリング	定住支援 センター ふらっと ★きた	豊富町 スポーツ 推進委員	月 1 回 (月曜)	19 時～20 時	豊富町教育委員会 82-1355
ナイトウォーキング					
リズムボクシング		石橋めぐみ	月 1 回 (水曜)	19 時～20 時	リズムボクシングに参加される方は、 上靴、薄手の手袋をお持ちください。
リラックスヨガ		中島まなみ	月 2 回 (水曜)	19 時～20 時 30 分	豊富町保健センター 82-3761
バランスボール		石橋めぐみ	月 1 回 (水曜)	19 時～20 時 15 分	バランスボールの貸出を希望される 方は、クラスの 3 日前までに保健セン ターへご連絡下さい。当日は上靴、お 持ちの方はバランスボールとヨガマット をご持参下さい。
シニア向け バランスボール教室 元気ボールクラブ	河上コウキ 中島まなみ	月 1 回 (金曜)	10 時～11 時 15 分		
介護予防運動 元気体操スクール	豊富町 保健 センター	石橋めぐみ 門間奈月 中島まなみ	毎週火曜	14 時～15 時 30 分	※ボール貸出料がかかります バランスボール(水曜夜) 500 円 元気ボールクラブ(金曜朝) 300 円

【 お知らせ 】 ※ 各種教室は事前にお申し込みが必要です!

各クラス参加前に入会申込書の提出をしていただいております。豊富町保健センター、豊富町教育委員会、豊富町子育て支援センターいずれかの窓口、またはクラス開始前の受付にてお申込みください。