

新たな趣味の発見

ストレス解消

体力向上

筋力アップ

何か始めたいけど…

はじめよう♪

受講生
募集中!!

毎日をもっと楽しく！

令和8年度 短期健康・教養講座

「何か始めたいけど何をすればいいのかな」、「新たな趣味をみたいけど…」

そんなあなたに健康づくりを兼ねた講座を提供します。

短期健康・教養講座は『フィットネス プラス 1科目』にチャレンジする

全4回講座です。健康的な体づくりと新たな趣味発見の時間を楽しみましょう♪

場 所
コース

砺波市多世代交流施設しょうとう ぞう・ぱんだの部屋

①フィットネス+モルックコース または
②フィットネス+フラダンスコース

日 時

9/25(金)、10/2(金)、10/9(金)、10/23(金)各コース全4回
午後1時30分～3時30分(最終回は～4時まで)

参加費
締 切
申込先

1,500円/4回分

令和8年9月11日(金)

砺波市多世代交流施設しょうとう

詳しくは裏面を
ご覧ください

毎日をもっと楽しく！！

受講生募集中！！

令和8年度 短期健康・教養講座

コース： ①フィットネス+モルックコース } どちらかをお選びください
②フィットネス+フラダンスコース

定 員： 各コース6名

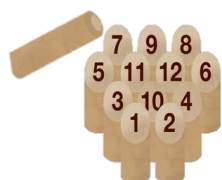
日 時： 9/25(金)、10/2(金)、10/9(金)、10/23(金)
午後1時30分～3時30分（10/23は～4時まで）

参加費： 1,500円/4回分

持ち物： 汗拭きタオル、ヨガマット(持っている方)、水分補給できるもの
動きやすい服装

締 切： 令和8年9月11日(金) ※定員に達し次第締切ます

<モルックコース>



	1時30分～2時10分		2時20分～3時30分	
9/25	フィットネス	休憩10分	モルック	ルール説明
10/2				練習1
10/9				練習2
10/23				試合形式でのゲーム

<フラダンスコース>



	1時30分～2時10分		2時20分～3時30分	
9/25	フィットネス	休憩10分	フラレッスン	基礎・振付1
10/2				基礎・振付2
10/9				基礎・振付3
10/23				振付4・仕上げ

※各コース共に10/23(最終回)終了後にお菓子付きティータイムがあります(～4時まで)

短期講座申込の前に「フィットネスってなあに？」と思った方は・・・

毎週金曜日（ただし第3金曜日は除く）13：30～体験してみてください。（要入館料）

スクリーンに映し出された映像を見ながら30～40分の柔軟体操、有酸素運動などを行うものです。

<お申込み・お問合せ>

砺波市多世代交流施設しょうとう

砺波市安川1616 (0763)37-1550

こちらから
お申込できます

