



©かぶきん

# 令和3年度 運動教室の紹介

健康の維持・増進、生活習慣病予防・改善を目的に運動教室を開催します。

令和3年度は、新たに**パンチ&キックエクササイズ**を加えた3つの教室を開催予定です。ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

## ヨガ教室

毎週水曜日(月4回)

時間：18時～19時  
会場：セパーム  
2階ホール  
講師：佐藤 奈津子 氏  
参加料：1回 300円



## 健康体操教室

5・6・7・9・11・1・3月  
(月1回)

時間：13時30分～15時  
会場：セパーム  
2階ホール  
講師：トレーニングビッドひない  
小畑 隆彦 氏  
参加料：無料



## パンチ&キックエクササイズ

毎月第3火曜日  
(計12回)

時間：18時～19時  
会場：セパーム  
2階ホール  
講師：浅利 ゆみ 氏  
参加料：1回 300円



※日によって終了時刻が変わる場合があります。



※開催日は、行事ごよみや「広報こさか」のカレンダーにも掲載しています

## 囲碁・将棋大会が行われました

寒さを吹き飛ばす熱戦が展開

2月7日、第29回小坂町長杯争奪囲碁・将棋大会がセパームで開催されました。町内の囲碁・将棋の愛好者が参加し、盤上の熱戦が繰り広げられました。

結果は以下のとおりです。

【将棋の部】	優勝	小笠原 修平 さん
	準優勝	児玉 貞雄 さん
【囲碁の部】	優勝	和田 昌剛 さん
	準優勝	中村 修太郎 さん
	第3位	一戸 民男 さん



## 令和2年度 女性教室

たくさんの参加  
ありがとうございました!

令和2年度の女性教室は「輝く女性になるために」をテーマに、6月から2月まで計9回開催しました。

延べ84人が参加し、講師に教わりながら参加者全員が楽しく学びました。

7月

自分でできるネイルケア

12月

パンチ&キックエクササイズ

11月

クリスマス飾りを作ろう

令和3年度も開講を予定していますので、皆様のご参加をお待ちしております!