



いわき市立公民館

# ● 市民講座のご案内 ●

● 平成 31 年度前期 ●

**各公民館にて好評受け付中！**

定員になり次第締め切りとなります  
詳細は各公民館にお問い合わせください

	教室名	公民館	曜日・回数	担当講師
1	リンパケア体操	磐崎公民館	第2第4(火)5回	TOSIKO
2	リンパケア体操ストレッチ	三和公民館	第2第4(木)8回	:
3	ゆったり体操クラブ	草野公民館	4回	:
4	スローエアロビック	藤原公民館	第1第3(木)12回	ETUKO
5	フレッシュ体操	常磐公民館	第1第3(木)10回	:
6	元気でいたいそう教室	四倉公民館	第4(水)8回	ユキ子
7	1日終わりの体操講座	錦公民館	6回	:
8	親子でリズム遊び	大浦公民館	第2(月)6回	KUMIKO
9	いきいきスロトレ体操	久ノ浜公民館	第2第4(火)6回	久江
10	子どもエアロビック	久ノ浜公民館	第2第4(土)10回	:
11	サークル体験講座	草野公民館	第2第4(火)4回	:
12	親子でエアロビック	小名浜公民館	第2第4(木)8回	:
13	健康寿命を延ばす体操	神谷公民館	6回	朝子
14	魔法の顔ヨガ&体ヨガ	赤井公民館	7回	佐々木喜栄子
15	経穴YOGA講座(つぼヨガ)	中央台公民館	第2第4(火)6回	:
16	経穴YOGA講座(つぼヨガ)	錦公民館	第2第4(木)6回	:
17	アナトミック骨盤ヨガ	久ノ浜公民館	(金)4回	:
18	ママと一緒に	山田公民館	5回	:
19	アンチエイジング 顔ヨガ&体ヨガ	豊間公民館	第1第3(木)6回	:

