心身軽やか運動教室

あたたかくなりました。保健センターの運動教室もいよいよスタートです。今年度は年間申込みとプログラムごとの申込みを受け付けます。

楽しく体をうごかそう1 遠藤良江先生	ヨガ教室 新島登美子先生	楽しく体をうごかそう2 遠藤良江先生	自彊術(じきょうじゅつ) 船木英子先生	たっぷりストレッチ 近江みよ子先生	ソフトエアロビ 田島智恵子先生	楽しく体をうごかそう3 遠藤良江先生
13:30～15:00	10:00～11:30	19:00～20:30	10:00～12:00	13:30～15:00	13:30～15:00	13:30～15:00
5月 7日(木) 5月14日(木) 5月28日(木)	6月 2日(火) 6月 9日(火) 6月16日(火) 6月23日(火)	9月 3日(木) 9月10日(木) 9月17日(木) 9月24日(木)	10月 6日(火) 10月13日(火) 10月20日(火) 10月27日(火)	11月 5日(木) 11月12日(木) 11月19日(木) 11月26日(木)	12月 3日(木) 12月10日(木) 12月17日(木) 12月24日(木)	1月14日(木) 1月21日(木) 1月28日(木) 2月 4日(木)
	19:00～20:30					
	7月 1日(水) 7月 8日(水) 7月15日(水) 7月22日(水)					

※ソフトエアロビは、適度に汗をかく程度の全身運動です。参加者の様子を見ながら進めていきますので、運動の苦手な方や初めての方でも無理なく取り組めます。

日　時　上の表のとおり
会　場　保健センター
対　象　おおむね３０歳～６５歳までの在住、在勤者
持　物　運動のできる服装、運動靴（内履き）、タオル、飲物
申込み・問合せ　保健センター ☎８２－１５５７
※ 年間申込みと「楽しく体を動かそう１」の申込みは 5月1日（金）までとなります。

林家たい平さん 東秩父村を満喫

３月６日（金）、東秩父村観光大使の落語家・林家たい平さんが東秩父村に２月に引き続きお越しいただきました。当日は文化放送の番組「林家たい平 咲いて！孫心（まごころ）夢ごころ」の収録で訪れ、和紙の里でそばや特産品を堪能した後、和紙すきに挑戦されました。観光大使になられてから初の訪問でしたが、東秩父村の魅力を存分に味わい、メディアに発信していただきました。

和紙すきを終えて、たい平さんは、「こんな和紙がある東秩父村の観光大使になれたことを誇りに思います。自分のまわりの人たちにも村をどんどん発信していきます！」と大使としての意気込みを改めて語ってくれました。

※※※