



こぶし荘を楽しもう！

健康増進講座

元気アップ講座

「骨盤底筋群」

11/24 (水)

尿漏れ・頻尿・下腹部ポッコリなどのトラブルを改善します

元気アップ講座

「体幹トレーニング」

12/9・23 (木)



動きやすく疲れにくい体になるための運動を習慣に

元気アップ講座 「音楽に合わせて 楽しく体を動かそう」

2022年
1/27 (木)

リズムに合わせた運動で
楽しくストレス解消

腸活セミナー

2022年1/28 (金)

腸内環境を整えるための
エクササイズや食事について学びます

水中運動入門講座

2022年
2/5・12・19・26
3/5・12 (土)
全6回

水中運動を効果的に行うための
基本を学びます



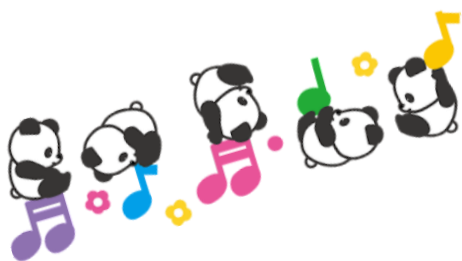
介護予防事業

健康づくり運動講座

(レッツエンジョイサーキット)
12/14 (火)

音楽体操講座

2022年
2/3・3/3 (木)



教養講座

自分史講座

11/25・12/2 (木)

北条五代歴史講座

12/8 (水)

文学講座(伊豆の踊子を楽しむ)

2022年2/1・2/8 (火)

初心者俳句講座

2022年2/24・3/10 (木)



生産創造講座

軍手ぬいぐるみ教室

11/30 (火)

しめ縄飾り

12/26 (日)

My七味唐辛子作り

2022年1/12 (水)

パステルアート講座

2022年2/2 (水)

ポップアップカード作り

2022年3/15 (火)