



参加者募集

学習成果活用事業

睡眠講座



睡眠の新常識、寝姿勢の違いによる驚きの効果

眠りが浅い…寝た気がしない…寝たはずなのに疲れが残っている…そんな睡眠のお悩みはありませんか？
睡眠の質を大きく左右するのが寝姿勢です。ゆがんだ寝姿勢での睡眠は、筋肉や関節などに負担がかかるため、身体と脳がリラックスできず、眠りが浅くなりがちです。

骨格の専門家が行う睡眠に関する講座と、姿勢のチェック！正しい寝姿勢と日頃の身体の整える方法を学び、夏の快眠を手に入れましょう！全1回の無料講座です。気軽にご参加ください。

8月22日(土) 19時～21時

土曜夜間に開催する無料講座です

普段、協働センターを利用されない皆さまも気軽にご参加ください

【会場】篠原協働センター 2階和室

【講師】堀内 大輔 先生(カイロプラクター、1級健康管理士)

【定員】20人

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物



ネット申込はこちらのコードから

◎お申込みについて

【募集期間】～8月14日(金) 8:30～17:15

【申込方法】①篠原協働センター窓口・電話 448-7859(日曜日・祝日を除く)

②インターネット(24時間受付) ※ただし8月14日(金)は17:15まで

※応募者多数の場合は抽選になります。抽選結果は8月17日(月)までに当選者の方へ電話かメールにて連絡いたします。



裏面(地域活動団体募集)もご覧ください



協働センター地域活動団体

ご入会
お待ちしております
おひます

和トレ

足踏み版、ボール、ゴムバンド等々使っているいろいろな体操を行います。ひめトレを使い骨盤底筋群を鍛えます。女性の下半身の悩みを1つでも解消しませんか！

- ・活動日時：毎週月曜日
15:00～17:00
- ・会場：ホール
- ・会費：1,000円/月

背骨コンディショニング

背骨のゆがみを体操で整えます。どなたでもできる簡単な体操です。肩こり・耳鳴り・目まい・ひざ痛・腰痛・内臓の不調など原因不明の不調に効果的です。

- ・活動日時：第1・3金曜日
13:15～14:45
- ・会場：和室

レディースストレッチ

月2回のストレッチで体をほぐし、その他の時は風船バレーやバドミントンなど楽しく体を動かしています。「体を動かしてみようかなあ」という方、お待ちしております。

- ・活動日時：毎週火曜日
10:00～12:00
- ・会場：ホール
- ・会費：約1,500円/月

ティンカーベル

季節の曲をハンドベルで演奏しています。脳トレにもなりますよ。わきあいあいと活動している会です。はじめは体験からお気軽にお越しください。

- ・活動日時：第2・4火曜日
10:00～12:00
- ・会場：101会議室



オニオン会

心さわやか、頭すっきり、からだしなやか健康体操！音楽に合わせて体を動かします。皆さんとのおしゃべりも楽しみです。

- ・活動日時：第2・3・4火曜日
14:00～16:00
- ・会場：ホール



篠の音(しののね)

日本の楽器(三味線)に親しんでみませんか。先生はじめ和気あいあいとお稽古しています。

- ・活動日時：毎月第1・3木曜日
14:00～15:30
- ・会場：203講座室
- ・会費：約4,000円/月



篠原地区社協子育て支援 TOMOTOMOくらぶ

0歳児～就学前のお子さんを対象に、春はミニミニ運動会、夏はスイカあそび、秋は楽器あそび、冬はクリスマス会など。篠原地域の親子だけでなくママからママへ友達の輪が広がりみんなで楽しく活動しています。ぜひTOMOTOMOくらぶへお越しください。

- ・活動日時：毎月第1月曜日 10:00～11:30
- ・会場：和室



インディアカクラブ

楽しくゲームをしながら、動ける体を維持できるインディアカです。おためしご参加お待ちしております！

- ・活動日時：毎週木曜日
10:00～12:00
- ・会場：体育館



篠原3B体操同好会

ボール・ベル・ベルダーを使っての体操です。一緒にリフレッシュしましょう。わきあいあいと活動しています。この時間帯に都合のつく方、お待ちしております。

- ・活動日時：第2・3・4金曜日
13:00～14:30
- ・会場：ホール
- ・会費：2,000円/月



自彊術トミイ

①自分でじぶんを②強(強)くする術(すべ)という100年以上前に日本人が考え出した健康体操です。いつまでも元気で若々しくありたいあなた！気軽に見に来てください。

- ・活動日時：毎週金曜日 10:00～11:30
- ・会場：和室
- ・会費：2,000円/月＋賛助会費3,000円/年



見学・入会等ご希望される場合は篠原協働センター(448-7859)までお問合せください。

表面(学習講座)もご覧ください