

「この指とまれ☆しなの」



〒389-1312上水内郡信濃町富濃1945-2 TEL/FAX.026-255-5298
 URL <http://konoyubi-shinano.com> E-mail info@konoyubi-shinano.com

保存版

令和6年度事業内容

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

スポーツ吹き矢教室



曜日 第1・2・4月曜日
 第3火曜日
 時間 10:00～11:30
 場所 古間体育館(冬期は地域交流施設)
 参加費 会員は無料 会員以外は500円/回

GYROKINESIS®ジャイロキネシス (背骨運動教室)



曜日 毎週火曜日
 時間 10:00～11:00
 場所 地域交流施設
 参加費 会員は無料 会員以外は500円/回

ゆっくり!? 転倒予防教室

グーパー体操



曜日 第1・第3水曜日
 時間 9:30～11:00
 場所 総合会館
 (会場が変わる場合もあります)
 参加費 会員は無料・会員以外は500円/回

転倒予防教室



曜日 毎週水曜日(第5週は除く)
 時間 14:00～15:30
 場所 第1・2週は総合会館
 第3・4週は富士里支館
 参加費 会員は無料・会員以外は500円/回

転倒予防教室



曜日 第3 木曜日
 時間 14:00～15:30
 場所 野尻湖支館
 参加費 会員は無料・会員以外は500円/回

ボッチャ教室



曜日 毎週木曜日
 時間 13:30～15:00
 場所 古間体育館(冬期は地域交流施設)
 参加費 会員は無料・会員以外は500円/回

ヨガ教室



曜日 第2・第4木曜日
 時間 19:30～21:00
 場所 地域交流施設
 参加費 会員は無料・会員以外は500円/回

わくわく



ディスコダンス教室

曜日 5月～月2回金曜日(ひにちは未定)
 時間 10:00～11:00
 場所 地域交流施設
 参加費 会員は無料・会員以外は500円/回