





2021年4月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>LINE@ ファーストペンギンネットワークとLINEでお友達になると、毎月のスケジュールが届きます！ LINE ID: @vyy1243l</p>				1 認知症予防 脳の健康教室 開校式 (脳の健康サロンはお休みです)	2 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(多目的2) ヒーリングヨガ 19:00~20:10 認定こども園こじか	ヒーリングヨガと ボディー・インパクトのご予約は予約サイトで 
4	5	6	7 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(研修304) <定員:8名>	8 認知症予防 脳の健康教室・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	9	10
11 スポーツ鬼ごっこ 9:30~11:00 はまなす公園 (詳細下記)	13 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(創作室) <定員:8名>	14	15 認知症予防 脳の健康教室・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	16 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(多目的2) <定員:8名>	17 こじかチアーズ♪ 幼児から小6まで!! 見学・体験随時募集中です!! 詳細は、嶋田 望未 まで TEL 080-1173-1477 cheerdance.n68@gmail.com 低学年の部 : 16:20~17:05 高学年の部 : 17:05~17:50	
18	19	20	21 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(研修304) <定員:8名>	22 認知症予防 脳の健康教室・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	23 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(多目的2) ヒーリングヨガ 19:00~20:10 認定こども園こじか	
25 スポーツ鬼ごっこ 9:30~11:00 はまなす公園 (詳細下記)	27 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(創作室) <定員:6名>	28 ペンギン Kidsタイムの日、快挙!次第 ペンギンHP等にupしますのでご確認ください。 ●開催日 5日前までに要予約 定員3名!! ●お子様お一人 500円(回数券利用可能) 利用できるお子の年齢についてはお問い合わせください。 ※ 20分前までには会場入りをお願いいたします!	29	30 ボディー・インパクト 10:00~11:15 まちづくり市民センター(多目的2) <定員:6名>		

スポーツ鬼ごっこの参加方法♪

- 場 所 はまなす公園 みんなの広場
- 時 間 9:00受付 9:30~11:00
- 費 用 参加費 500円
- 参加対象 年中児から小学6年生。



◎事前申し込みをおねがいします。

※詳細は、Webまたは電話:

担当 ファーストペンギンネットワーク 宇野まで
TEL:090-8596-7538

マスクを着用して集合!!
飲料とタオルをお持ちください!!

ボディー・インパクト

～アスリートが教える

エステティックトレーニング～

持ち物 : 飲料、ヨガマット(レンタルあり)、

汗拭きタオル、

温泉タオル(汚れてもよいもの。床上で使用のため。)

※1 素足で行います。

※2 ペンギン会員様特別料金は2000円/回(75分)

(12回コース特別価格 18000円/12回

→1500円/回)

※3 ただし、初めてご参加の方は、初回のみ1000円

ボディー・インパクト 講師プロフィール

松丸浩巳 筑波大学 体育専門学群 卒

ロングトライアスロン日本選手権 優勝 アドベンチャーレース世界選手権出場

その他、トレイルランニング、アルペンスキー、クロスカントリースキーなど

公立中学校保健体育指導4年、トライアスロン選手育成・筋トレ指導12年

12回券購入者特典:

- ・個別食事指導
- ・トレーナーからの情報配信
- ・有酸素運動セッション



問合せ

NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8763-4624

<https://www.first-penguin-net.com>



ファーストペンギン
ネットワーク



協賛・協力

認定こども園こじか/ KUMON荒野台教室・平井教室/PSIスポーツウェア/宮中グリーンホーム
KUMON学習療法センター/FMかしま市民放送/リカーアンドフーズひしや/
Fuda hair omuni salon/アントラズスキンケア/内野鍼灸整骨院/こじかチアーズ

助成金: 脳の健康サロン活動は一部『赤い羽根共同募金の助成』をいただいています。

ペンギン鬼ごっこクラブ(スポーツ鬼ごっこ)は『茨城県社会福祉協議会の助成』をいただいています。