



2022年5月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
1			4 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ボディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 まちづくり市民センター	5	6	7
8	9	10	11 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ボディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	12 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)	13	(※1) 肩・腰・膝ほぐし体操 筋肉は、使わないと固くなり、関節の可動域を狭くし、身体を歪ませ、痛みへとつながります。
15 スポーツ鬼ごっこ 10:00~11:30 はまなす公園 (詳細下記)	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		18 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ボディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	19 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)	20	「肩・腰・膝ほぐし体操」は、筋肉をほぐし緩めて、身体の改善を目指すクラスです。
22	低学年の部 : 16:20~17:05 高学年の部 : 17:05~17:50		25 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ボディー・インパクト(レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	26 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)	27	28
29 スポーツ鬼ごっこ 10:00~11:30 はまなす公園 (詳細下記)	31					

「スポーツ鬼ごっこ」の参加方法♪

- 場 所 はまなす公園 多目的広場
- 時 間 9:30受付 10:00~11:30
- 費 用 参加費 500円
- 参加対象 未就学児~小学6年生。

◎事前申し込みをおねがいします。
マスクを着用して集合!!
飲料は多めに、また、タオルをお持ちください!!

【ご注意】 '21.9月から、鬼ごっこ・ボディーインパクトへのエントリーフォーム(申込先)が、新しくなりました。
ペンギンの各種活動への予約は、この一つのQRコード(またはアドレス)からお願いします。

<https://reserva.be/fpnw2021>



ボディー・インパクト、肩・腰・膝ほぐし体操

～アスリートが教える
エステティックトレーニング～

- 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

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)
⇒¥2000×9回+3回無料、有効期間4か月)

ボディー・インパクト & 肩・腰・膝ほぐし体操 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

問合せ

NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8596-7538
<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/KUMON学習療法センター/
リカーアンドフーズひしや/Fuda hair omuni salon//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。