



2022年9月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
				1 認知症予防 脳の健康教室(園芸式) サロンはお休みです。 じじかチアーズもお休みです。	2	3 LINE@ フナーズペンギンネットワーク 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: @vyy12431
4	5	6	7 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ホチイーンソバクト (しぎユラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	8 認知症予防 サロン じじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	9	10 (※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、痛みへどつ なかります。
11	12	13 じじかチアーズP 幼児から小6まで!! 見学・体験随時募集中 ご予約(〆)、嶋田 望未 詳細は、TEL 080-1173-1477 まで cheerdance.n66@gmail.com	14 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ホチイーンソバクト (しぎユラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	15 認知症予防 サロン じじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	16	17 「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。
18	19	20	21 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ホチイーンソバクト (しぎユラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	22 認知症予防 サロン じじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	23	24
25	26	27	28 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ホチイーンソバクト (しぎユラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	29 認知症予防 サロン じじかチアーズはお休みです。	30	

【お知らせ】
①9月は、「ヌポーツ虎ごっこ」を開催いたしません。
(コロナ感染予防のためです)

②第一回「ヌポーツ虎ごっこ大会」を開催 します。
・開催日 2022.11.26 (土)
・会場 カシマスポーツセンター
メインアリーナ、サブアリーナ
7人制
・試合形式 幼児から小・中・高・一般
年代別カテゴリー等
・対象 (チーム参加、個人参加ともあり)
・参加費用 チーム参加、個人参加とも
¥1000×参加人数

詳細は9月中旬に公開予定。
仲間とチームを組んで参加しませんか？

ホチイーンソバクト & 肩・腰・膝ほぐし体操 講師プロフィール

～アスリートが教える エステテックトレーニング～

持ち物：飲料、ヨガマット(ソリあり)、
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)

お申し込みは、下記のURL または QRコードからお願います。
<https://reserva.be/fpnw2021>

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

ホチイーンソバクト & 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
ロングトラリ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、トピルランニング、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、トリアスロン選手育成、筋力指導12年

問合せ <https://www.first-penguin-net.com> NPO法人フナーズペンギンネットワーク ☎090-8596-7538

協賛・協力 協定こども園じじか/KUMON荒野台教室・平井教室/PSIヌポーツエフ/KUMON学習療法センター/
リカーアンプトーンズビルしや/Fuda hair omuni salon//内野鍼灸堂骨院/じじかチアーズ

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