



2022年12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・サロン こじかチアーズ 幼稚園部 小学生部(低学年、高学年)	2	3 ハッピーペンギンライド (詳細下記)
4	5	6	7 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト (レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	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 (※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。
11	12	13 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	14 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト (レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	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	「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	低学年の部 : 16:20~17:05 高学年の部 : 17:05~17:50	21 肩・腰・膝ほぐし体操(※1) 9:15~10:15 ポディー・インパクト (レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	22 認知症予防 脳の健康教室・サロン こじかチアーズ 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 ポディー・インパクト (レギュラー) 10:30~11:45 豊郷公民館	29	30	31

①ハッピーペンギンライド・ファンミーティング ~ BBQランチ&テントサウナ体験 ~ (@ツマガリアンズ)

- ・開催日 : 2022.12.3 (土) 11:00~14:30
- ・場所 : ツマガリアンズキャンプ場、カフェ
(鹿嶋市爪木507-5)
- ・内容 : ①自転車仲間の交流
②サイクリングの楽しみ方
③鹿行地区のサイクリングへの期待
等フリートーク

会場へは、お好きな自転車で近隣ライドを楽しんで
から または お車で直接 ご来場下さい。

- ・参加費 : ¥5000
(地元の美味しいBBQ&飲料(アルコール除く)代を
含みます)

参加申し込みフォーム

<https://ws.formzu.net/sfgen/S657800064/>

ポディー・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~

持ち物 : 飲料、ヨガマット(レンタルあり)、

- 「ポディー」 汗拭きタオル、
- 「ほぐし」 温泉タオル(汚れてもよいもの。床上で使用のため。)
- 「どちらも」 ※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コードからお願いします。 <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



※最近話題の「テントサウナ」やります。

- ・体験希望者は別途¥1000。
- ・サウナ利用時はTシャツと短パン(またはスポン)を
ご着用いただきますので、着替えやタオル等は、各自で
ご準備くださいませ。
- ・宿泊ご希望の方は、別途ご案内いたします。

その他詳しい内容のお問い合わせは
090-8596-7538 (担当: 宇野) までお願いします。

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