



2023年1月スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
			4	5 認知症予防 脳の健康教室 こじかチアーズ 小学生部(低学年、高学年) ※幼稚園部はお休みです	6	7
8	9	10	11 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	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	14 (※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	16	17 認知症予防 脳の健康教室 潮来教室 中央公民館 9:30~10:30	18 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	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	23	24 認知症予防 脳の健康教室 潮来教室 中央公民館 9:30~10:30 新たな年の教養講座(詳細下記)	25 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	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 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.n69@gmail.com 低学年の部 : 16:20~17:05 高学年の部 : 17:05~17:50	
29	30	31 認知症予防 脳の健康教室 潮来教室 中央公民館 9:30~10:30				

1/24(火) 新たな年の教養講座

講師：文字ドクター
筆跡カウンセラー・文字改善指導士
石崎 白龍(いしざき はくりゅう) 氏

— 自分の文字から 行動・心理状態を知る —

- 最近、物忘れがひどい
- 集中力を今から高められる?
- 人の名前を思い出せない
- 何をしようとしていたか忘れてしまう

演題 ・心が整う文字トレーニング
・文字を書くことを意識して物忘れ予防

1. 時間 13:30~15:30 (受付13:00~)
2. 場所 大野ふれあいセンター 2F会議室
3. 募集人員 40名
4. 参加費 ¥500
5. 申込受付 12/22~ 定員になり次第締め切ります

お問い合わせ : 大野公民館 0299-69-1116
(9:00~17:00、月曜休館)

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～

1・2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、
「ほぐし」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コードからお願いします。 <https://reserva.be/fpnw2021>



【講師：石崎 白龍 氏 紹介】

「文字ドクター」と称され、認知症予防、スポーツ選手や音楽家のメンタルアップなどを文字から指導。また、定期的に「筆跡診断セミナー」「筆跡診断士養成コース」「文字改善教室」「書道教室」を開催している。
著書に、「子供は文字で訴える」(ワニブックス出版サービス)
「わが子の筆跡で いじめ が見抜ける
— 自信を取り戻させる文字トレーニングメソッド —」(講談社)がある

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