



楽

みんなで踊ろう♪ スクエアダンス体験会

開催日 9月7・14・21・28日(土)
13:00～14:45 ※全4回

参加費 無料

定員 20人(事前予約制)



8人1組で踊るスクエアダンス♪合図に合わせて、フォークダンスのように隊形を変えて楽しめます★運動不足の解消や、脳トレにも♪

楽

文化サークル展示・体験会

開催日 9月8日(日)10:00～15:00

会場 フレスポ稲毛 イーストモール

観覧 無料



生け花・ステンシル・つるし雛・郷土の歴史・俳句など、文化系のサークルさんが大集合♪作品展示のほか、可愛いバッグやストラップ作り・工作体験など楽しいブースもありますよ★ご家族・お友達とぜひ!

遊

親子で遊ぼう♪ リトミック

開催日 9月20日(金)10:00～11:30

参加費 無料 (事前予約制)

定員 1歳以上の親子15組



元気いっぱい先生と一緒に、親子楽しく遊みましょう!音楽に合わせてマラカスやタンバリンでリズム遊びをしたり、簡単で可愛い工作も★初めてのお友達も、気軽にご参加を(*^_^*)いっぱい遊ぼう!

聴

JAZZ&吹奏楽

スペシャルコラボ コンサート

開催日 9月22日(日)受付開始12:30
開場13:30/開演14:00

観覧 無料

定員 174人(当日先着順・全席指定)



毎年恒例「スイングジャズオーケストラ」さんのジャズコンサートに、今年は草野中学校吹奏楽部さんがゲスト出演★大人の色気とエネルギッシュな音色が融合した、特別な体験を貴方に…!

サークル紹介

気功

ながぬま けんしん ぎこう かい

長沼健身気功の会



気功とは?

おへその下辺りの「丹田(たんでん)」に力を入れて、ゆっくりとした動作に合わせて深い呼吸を繰り返す体操です★力を入れない全身運動!意識を集中して「気」の巡りを良くすることで、身体の強ばりだけでなく、気分までリフレッシュします♪



病は「気」からと言いますよね♪

「気」は見えないけれど誰もがもっていて、血の巡りと同じように、滞ってしまうと「何だか調子が悪い」感じになってしまうそう。

気功には、そんな不調を改善する「自己治癒力・免疫力」の強化を期待されています。

体幹トレーニングもできちゃいます★片足立ちも余裕♪

段々できるようになりますよ～★



実はおちゃめな井上先生



身体の内側から鍛えることで、日常生活をもっと快活に過ごせるようになりますよ♪

趣味:鉄道模型のコレクション
自室は電車でいっぱい♪

気軽に始めてみませんか?

先生がおちゃめめで面白くて、生徒さんとの笑い話に花が咲きっぱなし!
気功ってどんな感じなのかな?と気になったら、まずは無料体験をどうぞ♪
週に1度の楽しい習慣ができますよ～★

ながぬまけんしん ぎこう かい 長沼健身気功の会

活動日:毎週水曜 9:30～11:30
会員数:9名
月会費:3,500円
くわしくはセンターにお問合せください。

千葉市稲毛区 長沼コミュニティセンター

指定管理者:Fun Space・オーチャー共同事業体
〒263-0005 千葉市稲毛区長沼町461-8
TEL:043-257-6731 FAX:043-257-6732
ホームページ <http://naganumacc.jp>