

# 令和7年度新企画

## コホミン

# 「みんなの教室」 6月

令和7年度、コホミンの新企画として毎月2回、木曜日の午前中「コホミンみんなの教室」としていろいろな講座を行っていきます。振るってご参加ください。

## 6月のみんなの教室

日にち	時間	内容	コメント	講師
6月12日 (木)	10時~11時	ストレッチヨガ	ゆっくり、深い呼吸をしながらヨガの動きで身体を伸ばし、基礎代謝を高めていきます。はじめての方、大歓迎。	中野公美子
6月26日 (木)	10時~11時	リズムに乗って健康体操	誰でも楽しめるように、リズムに乗って楽しく転倒予防体操や腰痛、膝痛予防体操を行います。気軽に参加してください。	金子南代

募集人数:各教室20名(先着)

参加費:500円(参加当日支払い)

申込:5月16日(水)9時より

電話04-7188-4433もしくは窓口に直接

[参加希望講座名・お名前・連絡先お電話番号をお伝えください。](#)

## 7月からの教室の予定(変更する場合がございます)

8月・9月はコホミンが工事による休館のため教室もお休みします。

日時	内容	定員	費用	申込日
7月10日(木)10時~11時	スクエアステップ	20名(先着)	500円	6月16日(月)9時~
7月24日(木)10時~11時	ロコモ体操	20名(先着)	500円	6月16日(月)9時~
10月9日(木)10時~11時	骨盤調整ヨガ	20名(先着)	500円	9月16日(月)9時~
10月30日(木)10時~11時	血行改善トレーニング	20名(先着)	500円	9月16日(月)9時~
11月6日(木)10時~12時	仏花にもできる!プリザーブドフラワーアレンジメント	16名(先着)	2000円	10月16日(月)9時~
11月20日(木)10時~12時	縫わずに仕上げる畳縁バックづくり	16名(先着)	2000円	10月16日(月)9時~

※ お申込みは全ての回、コホミンへ電話04-7188-4433もしくは窓口に直接お願いします。