西田コンサル不動産株式会社主催

# 12月のイベント情報

## 笑顔あふれるまちづくり！

元気な体と前向きな気持ちが、人生の大切な判断を支えます。

西田コンサル不動産は、「住まい」と「暮らし」の安心を支える会社として、地域の皆さまが
いつまでも健康で、自分らしい選択ができるよう、健康-交流-学びの場づくりに取り組んでいます。

## 季節を感じる、教室のご案内

お申込み　事前予約者優先（当日予約可）

### からだすっきりストレッチ　月曜日開催

体の変化を体をのばして整えます。
今月のテーマ☆からだポカポカストレッチ☆

| | |
|---|---|
| 講師 | 重松ひろみ先生 |
| 日程 | 12月7、14日 |
| 時間 | 14時 ～ 15時 |
| 定員 | 20名 |
| 参加費 | 500円 |



### ときめきバランスボール　月曜日開催

楽しみながら体幹や筋力を鍛え、
バランス感覚や柔軟性を高める運動です。

| | |
|---|---|
| 講師 | 濱本しおり先生 |
| 日程 | 12月21日 |
| 時間 | 14時 ～ 15時 |
| 定員 | 15名 |
| 参加費 | 500円 |



### GO!太極拳　火曜日開催

ゆっくりとした動きと呼吸で心と体を整えます。
無理なく楽しめる健康法です。

| | |
|---|---|
| 講師 | 伊藤圭子先生 |
| 日程 | 12月1日、15日 |
| 時間 | 14時 ～ 15時 |
| 定員 | 15名 |
| 参加費 | 500円 |



### ENJOY　フラダンス　木曜日開催

音楽と一体の動きで心を癒す効果があります。心地よいリズムに
合わせて体を動かすことでリラックス効果が得られます。

| | |
|---|---|
| 講師 | 三島容子先生 |
| 日程 | 12月10日、24日 |
| 時間 | 14時 ～ 15時 |
| 定員 | 15名 |
| 参加費 | 500円 |



### わくわくヨガ教室　金曜日開催

ポーズ・呼吸法・瞑想を組み合わせ、
心身を整え柔軟性向上・姿勢改善など多面的な効果が期待できます。

| | |
|---|---|
| 講師 | 山田康子先生 |
| 日程 | 12月4日、18日（フローヨガ）<br>12月11日、25日（季節ヨガ） |
| 時間 | 14時 ～ 15時 |
| 定員 | 15名 |
| 参加費 | 500円 |



### 輝きホールでの講師を募集中

- 健康体操教室
- 絵文学教室
- お料理教室　など

詳細につきましてはお問合せ下さい



- インストラクターの体調不良等により急遽お休みになる場合がございます。
- お時間の15分前から入場受付開始となります。
- 体調のすぐれない方、妊娠中の方のご参加はお控え下さい。
- 終了時間が伸びる場合もございます。
- ブラダンスのスカート（パウスカート）をお持ちの方はご持参ください。
- レッスンの妨げになりますので途中での入場はお断りしております。

### 輝きラーニングルーム

自主学習の場として輝きホールを開催しております。
静かな空間で集中して勉強しませんか？

| | |
|---|---|
| 対象者 | 市内中学生と市内在住高校生 |
| 日時 | 毎週土曜日、13時～17時<br>（日曜日は事前予約制） |
| 定員 | 15名程度 |
| 参加費 | 無料 |



### 土曜日の朝は美化活動の日



運動を兼ねて気持ちのいい１日にしませんか？
ペットボトルやたばこの吸い殻が多く捨てられています。
通行する方々の心が荒まないためにも一つひとつゴミを拾い続けます。

| | |
|---|---|
| エリア | 常滑駅付近からりんくうエリア付近 |
| 日時 | 毎週土曜日　8時半～9時（雨天中止）<br>ゴミ拾いと花壇の草刈りを予定 |
| 定員 | 3名程度 |
| 持物 | 軍手、帽子、サングラス、水分 |




西田コンサル不動産（株）
☎０５６９-８９-８８０７
〒４７９－０８３７
常滑市新開町３丁目７９－１　第１西田ビル１階
【受付時間】９：３０～１７：００
【定休日】水曜・祝祭日・日曜は予約制