

～KFP友の会が贈る大人のための自分探し～

これからは・・・円熟くらぶ

この公園で今までと違う時間を共有し、違う自分に出会いませんか。団塊世代前後の方を対象に、第二の人生応援計画を提案いたします。家族や会社のために一生懸命働いてきたお父さん、お母さん、これからは第二の人生です。緑豊かな公園の中で、心と体をリフレッシュ！一人でも、ご夫婦参加でも大丈夫です。人生を楽しみ、黄金の円熟期を過ごすきっかけにしてみませんか。

円熟くらぶ 日程表 (H24.1・2・3月)

各講座 要予約 参加費 各500円

講座	内容	曜日	実施日	時間	場所
ヨーガ教室 参加費500円	公園の空気を胸一杯に	第2・4土 (月2回)	1/14・28	10:40～ 12:00	クラフト工房 A
			2/11・25 3/10・24		
*ただいまキャンセル待ちです					
絵手紙教室 参加費500円	観音山の四季・自然を絵手紙で届けませんか	第2月 (月1回)	1/9	10:40～ 12:00	クラフト工房 B
			2/13 3/12		
うたごえ広場 参加費500円	昔懐かしい歌・歌ってみたい歌・・・ジャンルを問わず一緒に	第2・4月 (月2回)	1/9・23	10:40～ 12:00	交流室
			2/13・27 3/12・26		
初めての太極拳 参加費500円	心と体を鍛える初心者向けの太極拳	第3月 (月1回)	1/16	10:40～ 12:00	交流室
			2/20 3/19		
フラダンス 参加費500円	ハワイの太陽と海をイメージし、楽しくアロハの心でフラを	第2・4月 (月2回)	1/23	10:40～ 12:00	クラフト工房 A
			2/13・27 3/12・26		

講座	内容	曜日	実施日	時間	場所
ラフターヨガ 参加費500円	「笑い」にヨガの呼吸法を取り入れたエクササイズです。	第2・4月 (月2回)	1/23	13:30～ 15:00	クラフト工房A
			2/13・27 3/12・26		
リンパセラピー 参加費500円	リンパセラピーで体の中から解毒！そして健康に！！	第4月 (月1回)	3/26	10:40～ 12:00	クラフト工房 B
			*1月・2月はお休みです		
笑顔オカリナ 参加費500円	オカリナは難しい！楽器未経験の方でも、すぐに楽しく吹けます。	第2・4月 (月2回)	1/9・23	13:30～ 15:00	交流室
			2/27 3/12・26		
新規講座 ウォーキングスクール 参加費500円	みんなで楽しくウォーキングしながら、正しい歩き方を学びます。	第2・4月 (月2回)	1/9・23	10:40～ 12:00	芝生広場 *雨天決行
			2/13・27 3/12・26		

要事前予約

お申込先 観音山ファミリーパーク
電話話番号：027-328-8389 FAX 番号：027-328-8390