



# 総合型地域クラブ わくわく八幡平



## 2月・3月 開催教室のお知らせ

| 02月 FEBRUARY         |                    |                  |              |                    |             |                    |
|----------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------------|-------------|--------------------|
| SUN                  | MON                | TUE              | WED          | THU                | FRI         | SAT                |
|                      |                    |                  |              |                    |             | 1                  |
| 2                    | 3<br>バドミントン<br>★★★ | 4<br>バレー<br>ボール  | 5            | 6<br>30分<br>からだケア  | 7<br>ZUMBA® | 8<br>床バレー          |
| 9<br>からだ<br>ケア       | 10                 | 11               | 12           | 13<br>バドミントン<br>★★ | 14<br>ピラティス | 15                 |
| 16<br>アロマ<br>トリートメント | 17                 | 18<br>バレー<br>ボール | 19<br>ZUMBA® | 20                 | 21          | 22<br>アクティブ<br>キッズ |
| 23                   | 24                 | 25               | 26           | 27<br>バドミントン<br>★  | 28          |                    |

| 03月 MARCH |                    |                  |              |                    |             |                      |
|-----------|--------------------|------------------|--------------|--------------------|-------------|----------------------|
| SUN       | MON                | TUE              | WED          | THU                | FRI         | SAT                  |
| 30        | 31                 |                  |              |                    |             | 1                    |
| 2         | 3<br>バドミントン<br>★★★ | 4                | 5            | 6<br>30分<br>からだケア  | 7<br>ZUMBA® | 8<br>床バレー<br>コーヒー    |
| 9         | 10                 | 11<br>バレー<br>ボール | 12           | 13<br>バドミントン<br>★★ | 14          | 15<br>アロマ<br>トリートメント |
| 16        | 17                 | 18               | 19<br>ZUMBA® | 20                 | 21<br>ピラティス | 22<br>からだ<br>ケア      |
| 23        | 24                 | 25               | 26           | 27                 | 28<br>Wの刺激  | 29                   |



総合型地域クラブわくわく八幡平

八幡平市田頭第39地割80番 1

090-8788-2993 (平日10:00~16:00)

イベント当日などの緊急時はこの限りではありません。

✉ waku8gogo@gmail.com

お問い合わせに便利な公式LINE！

申し込み後のキャンセル連絡や

教室の質問などお気軽にご利用ください♪

(10:00~20:00の対応時間外は翌日回答となります)





## アクティブ・キッズ・プログラム

定員  
20名

講師 山口 朋文 先生

子どもたちは楽しく遊ぶだけ！  
運動の基礎になる力を  
色んな遊びを通して養う教室です。

2/22 土

平館コミセン

10:30～11:30  
年中～小学3年生



道具を使ったり  
身体だけで遊んだり…  
何をするかは楽しみ！

## にこにこ バレーボール教室

定員  
10名

講師 八幡 なのは 先生

初めての子ども大歓迎！  
やわらかいボールだから安心して楽しめちゃう♪

2/4 火

田頭小学校

2/18 火

16:30～17:30  
年長～小学6年生

3/11 火



## 床バレエ教室

定員  
20名

講師 菊池 春香 先生

優雅な音楽の中でのバレエエクササイズは効果絶大！  
リピート参加が多い教室です。  
一度のご参加もちろんOK！ぜひご体験ください。

2/8 土

3/8 土

平館コミセン

10:30～11:30  
どなたでも参加OK

お持ちの方はヨガマット  
(貸し出しもあります)



## Wの刺激

定員  
15名

講師 EMI 先生

ZUMBA®講師EMI先生による  
脳と足裏のW刺激教室!!  
4つの「ゲキ」をご体感ください！

3/28 金

田頭コミセン

19:30～20:30

どなたでも参加OK

お持ちの方はヨガマット(貸し出しもあります)



## からだケア教室

ヨガ&ストレッチ

定員  
15名

講師 佐藤 菜津子 先生

ヨガやストレッチの動きで  
身体と気持ちをすっきり整えます。  
がんばる身体をいっしょに労わりましょう。

2/9 日

3/22 土

平館コミセン

10:30～11:30  
どなたでもOK

お持ちの方はヨガマット  
(貸し出しもあります)



## ZUMBA® 教室

定員  
15名

講師 EMI 先生

先生の動きを真似て踊るだけ！  
誰でも楽しくてきちゃうダンスエクササイズ♪

2/7 金

2/19 水

3/7 水

3/19 水

田頭コミセン

19:30～20:30  
どなたでも参加OK



## バドミントン教室

講師 ふじぼん 先生

★が多いほど難しい！？  
大人も子どもも一緒に楽しもう！

平館コミセン 16名

18:30～20:00  
どなたでもOK

2/3 月 ☆☆☆

3/3 月 ☆☆☆



お持ちの方はラケットをご持参ください(貸し出しもあります)

田頭コミセン 10名

16:00～17:00  
※4年生以上

2/13 木 ★★

3/13 木 ★★

18:30～20:00  
どなたでもOK

2/27 木 ★



## ピラティス教室

定員  
15名

講師 地舘 美雪 先生

理学療法士でもある地舘先生のピラティス教室は  
身体の状態チェックから始まります。  
ホームケアにもピッタリですよ♪

2/14 金

3/21 金

田頭コミセン

19:30～20:30  
どなたでも参加OK

お持ちの方はヨガマット  
(貸し出しもあります)



10歳未満のお子様の参加は、保護者の見守りをお願いいたします。  
スポーツイベントは屋内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

イベントの様子やお知らせはこちらでチェック！  
わくはちのイベントをお見逃しなく！



SNS  
Instagram Facebook



公式HP  
http://wakuha.com/

## 参加のお申込はこちらから♪

お申し込みは3日前までに！



※定員に達した場合、  
早期に受付終了する場合があります。

| 4/1～3/31         | 幼児<br>(年少児～年長児) | キッズ<br>(小学生～中学生) | 一般<br>(高校生以上) | シルバー<br>(65歳以上) |
|------------------|-----------------|------------------|---------------|-----------------|
| 会員年会費            | 800円            | 1,500円           | 2,000円        | 1,500円          |
| イベント参加費<br>(会員)  | 300円            | 400円             | 500円          | 500円            |
| イベント参加費<br>(非会員) | 600円            | 800円             | 1,000円        | 1,000円          |

※2～3月は年会費が表示の半額となります  
※非会員の方は、参加費のみいただきます。  
※イベントによって、別途材料費を頂くことがあります。



# アロマハンドトリートメント



自分好みの香りを選んでハンドクリームを作って、  
乾燥する季節のハンドケアをしよう♪

講師 菅原 未涼 先生

2/16 日

3/15 土

両日 10:00～12:00

場所

市民センター 大集会室



幼児～シルバーまで  
ご参加いただけます



フェイスタオルをご持参ください。

参加費 + (材料費 **1,000円**) をご用意ください。



講師は  
八幡平アロマ たずねものの  
菅原先生です♪



## ※注意

ハンドクリーム作りには1%程度の濃度の精油を使用します。  
妊娠中・授乳中の方、婦人科系の疾患をお持ちの方は、  
申し込みの際にお知らせください。



## の楽しみ方 コーヒー教室

成人以上の方

定員  
各10名



講師 伊藤 實 先生

・参加費 + (試飲・デザート代 **1,500円**) をご用意ください。



コーヒー好きの皆さんへ  
アンコール開催！

3/8 土

13:30～15:00

場所

平舘コミセン

コーヒーの飲み比べをしよう