

まちの駅 広陵

はしお元気村

マルシェ



4月9日(金)

11:00~

※初日のみ11時開店

NEW  
OPEN

4/9は先着購入100名様に粗品プレゼント!



カフェコーナーもできます♪

10:00~16:00



はしお元気村の朝市が店内マルシェとして夕方まで毎日営業します！  
地元の新鮮野菜や靴下のほか、新たにパンや乳製品、アイス、加工品、  
冷凍食品なども多数販売。カフェコーナー、休憩スペースもあります！

■営業時間 8:30~17:00

■定休日 月曜日(祝日の場合火曜日)

お問合せ

〒635-0811 奈良県北葛城郡広陵町弁財天295-3

☎0745-57-3232 FAX0745-57-3235



はしお元気村  
WELLNESS VILLAGE HASHIO

# はしお元気村では、今年より年3回『元気の出る講座』を開講しています。 次回のお申込み期間5/1(土)～5/15(土) 皆様のご参加お待ちしております。



## 令和3年 夏期 元気の出る講座 予定講座受講生募集



お申し込み期間  
5月1日(土)～5月15日(土)  
受付時間/午前9時～午後9時 ※休館日は除く

講座名 講師名	日程 (予備日含む)	時間	定員 (申込人員)	受講料	内容
骨盤健康体操 生森 真澄	6/1～8/24 火曜日 (10回)	19:30～ 20:30	35人	5,000円	無理のないゆっくりとした動きです。骨盤周りの筋肉を動かすことで、理想のくびれを手に入れましょう。
心底元気に笑いYoga いしい ちえこ	6/2～8/18 水曜日 (10回)	13:30～ 14:30	13人	5,000円	笑いの体操とヨガの呼吸法。免疫力・血流アップ。自律神経安定。ストレスも吹っ飛び、心身ともに若さがよみがえる笑いヨガをぜひ一緒に。まずは大きなお口だけご用意ください。
Enjoy ダンス 西田 美穂	6/2～8/18 水曜日 (10回)	14:30～ 15:30	35人 (10人)	5,000円	POP等の音楽に合わせ楽しく踊ります。ダンスを通じて健康な体作りしませんか？
ZUMBA®(夜の部) 岡 恭子	6/2～8/18 水曜日 (10回)	19:30～ 20:30	35人 (12人)	5,000円	昼間は時間を取りにくい方も、夕暮れの一時にラテン音楽に身を任せてZUMBA®を楽しんでみませんか。フィットネス・健康管理・運動不足の解消に。また、気分転換にも。是非ご参加お待ちしております。
アロマセラピー 古谷 優子	6/2～8/25 隔週水曜日 (5回)	19:30～ 20:30	18人	2500円	芳香による穏やかな癒しは、体や心のバランスを整えてくれます。楽しく作品作りをしながら、アロマの基本を学び、日常生活、健康、美容にも役立て活用していただけたらと思います。マスクプレーやアロマジェルも作ります。 ※別途アロマ材料費が初回に5回分3,000円(税込)必要です。
たのしいエアロ& リングストレッチ 東口 有紀	6/10～9/2 木曜日 (10回)	10:00～ 11:00	35人 (16人)	5,000円	エアロピクス初心者におすすめです!! 全身運動・心肺機能向上・肩こり腰痛・便秘改善・ストレス発散といった効果があります。ストレッチリングは販売可能4,400円(税込)。レンタルもできます。
New 健康カラオケ (歌謡曲クラス) 井手 勝一	6/3～8/26 木曜日 (10回)	10:00～ 12:00	16人	5,000円	今期より歌謡曲クラスを新設致します。(女性歌手の歌謡曲) ギターによりレッスンし、カラオケで歌っていただきます。男女を問わず、御参加下さい。
スタイリッシュダンス AKO	6/10～9/2 水曜日 (10回)	18:40～ 19:40	16人	5,000円	HIPHOPを基本に様々なダンスに挑戦。 いい汗かいて、ストレス解消!小学生以上・親子もOK!昨日までの自分にさようなら。
アロマヨーガ 古谷 優子	6/10～9/2 木曜日 (10回)	19:30～ 20:30	35人	5,000円	アロマでリラックスしながら行うヨガは、自律神経が整い様々な不調が改善され、安眠・デトックス・脂肪燃焼等の効果も高まります。 内側からきれいになり若返りを目指しましょう。
K-popアイドルダンス AKO	6/10～9/2 水曜日 (10回)	19:50～ 20:50	16人	5,000円	一緒におどりませんか?ガールズダンス、ボーイズダンスどちらもOK。 楽しみましょう、アイドル気分です!
健康づくりカラオケ 蔵光 光津	6/4～9/3 金曜日 (10回)	10:00～ 12:00	16人	5,000円	健康づくりに役立つ歌い方をやさしく指導します。 いち早く新曲を歌って健康になりましょう。
New 初めての優しい ハワイアンフラ Ao	6/4～9/3 金曜日 (10回)	15:00～ 16:00	35人	5,000円	初心者の方でも安心して始めていただけます。 ハワイアンミュージックで癒されながら、ゆったりと体を動かして体幹を鍛えていきましょ♪ フラダンスには、姿勢改善、肩こり解消、骨盤矯正、リラックス効果があります。動きやすい服装でお越しください。
フラワー アレンジメント 中山 和美	6/4～9/3 隔週金曜日 (5回)	19:00～ 20:30	16人	3,000円	生花、プリザーブドフラワー(生花を保存できるように加工した花)、アーティフィシャルフラワー(生花をリアルに再現したクオリティの高い造花)を使ったフラワーアレンジメント、また、季節の寄せ植え、ハーバリウムなどお花のある暮らしを提案します。 ※別途材料費は1回あたり2,500円(税込)
脂肪燃焼ボクシング &コンパット AKO	6/12～9/4 土曜日 (10回)	10:00～ 11:00	35人	5,000円	アップテンポなリズムに乗り、ボクシングスタイルのジャブ・ストレート・フック・ボディで、体脂肪率の低い引き締まったボディをゲット。!! ♪ストレス解消♪
健康カラオケ (演歌クラス) 井手 勝一	6/5～8/28 土曜日 (10回)	10:00～ 12:00	16人	5,000円	女性歌手の最新(演歌)をギターによりレッスンし、カラオケで歌っていただきます。男女を問わず、御参加下さい。
リズム"観"を 養うドラム教室(A) 奥瀬 健介	6/5～8/28 土曜日 (10回)	18:30～ 19:30	12人	5,000円	「正確なリズム」ってなんだろう。ドラムにメロディーなんかあるの?ドラムを通じて、一緒に深く楽しい音楽の世界に触れてみましょう。スティックワークや美しい音色など、基礎からきっちりお教えします。初心者から上級者まで幅広い年代に対応しています。親子でいかがですか。
リズム"観"を 養うドラム教室(B) 奥瀬 健介	6/5～8/28 土曜日 (10回)	19:45～ 20:45	12人	5,000円	※ドラムスティック1,000円(税込)、ドラムパッド1,500円(税込)販売可能。

お問い合わせ

※変更になる可能性があります。

〒635-0811 奈良県北葛城郡広陵町弁財天295-3

☎0745-57-3232 FAX0745-57-3235

