

令和5年度 定員制健康教室 受講生募集案内

講座	イス ヨガ				ふまねっと
定員	16名	16名	16名	16名	16名
曜日 時間	A 第1・2・3 木 10時～10時50分	B 第1・2・3 木 11時10分～12時	C 第1・2・3 木 13時30分～14時20分	D 第1・2・3 木 14時40分～15時30分	第2・4 金 10時～11時30分
講師名	とみえ あきこ 富江 明子		おおたき まなみ 大瀧 真美		NPO法人ワン・ツー・スリー
備考 (用具)	※イスに座り、足元にマットを敷きます。 ・ヨガマット(幅900×奥行600×高さ6mm) ・動きやすい服装 ・水分補給用の飲み物 ・筆記用具(鉛筆など)		※イスに座って、運動靴を履いてヨガを行います。 ・動きやすい服装 ・動きやすい運動靴 ・水分補給用の飲み物 ・筆記用具(鉛筆など)		・動きやすい服装 ・動きやすい運動靴 ・水分補給用の飲み物 ・筆記用具(鉛筆など)
受講期間	令和5年4月～令和6年3月				
対象者	市内に居住する満60才以上の方(令和5年4月1日現在)				
申込要領	<ul style="list-style-type: none"> ・原則、ご本人が直接来館して所定の用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。 ・なお、老人福祉センター利用登録証又は年齢、住所を証明できるものをお持ちください。 ・全教室とも初心者を対象としたカリキュラムです。 ・ひとりにつき2教室まで(第1希望、第2希望)申込みできますが、受講できるのは1教室のみとなります。 				
申込期間	☆ 令和5年2月13日(月)～2月24日(金) 午前9時～午後5時				
抽選発表	☆ 令和5年3月2日(木) 12時45分より 1階ロビー <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位 1位 第1希望で過去5年間未受講者 2位 第2希望で過去5年間未受講者 3位 第1希望で5年以内に受講歴のある方 4位 第2希望で5年以内に受講歴のある方 ・抽選結果は通知しませんので、当センター内に掲示する当選発表で確認してください。 ・申込者が定員に満たない場合は、開講しないこともありますので、あらかじめご了承ください。 				
受講手続	<ul style="list-style-type: none"> ・当選された方は、3月15日(水)までに受講手続をしてください。初回の教室日時等の説明プリントを配付いたします。 ・期日までに手続をされない場合は、辞退されたものとさせていただきますので、ご注意ください。 				