

令和7年度 定員制健康教室 受講生募集案内

講座	ふまねっと	背骨コンディショニング ①②	からだほぐし体操 ①②
定員	24名	①②各12名	①②各12名
曜日	第2・4 金曜日	第2・4 月曜日	第1・3 土曜日
時間	10時00分～11時30分	10時00分～12時00分	10時00分～12時00分
講師名	NPO法人ワン・ツー・スリー 様	三好 まり子 様	久保 恵美 様
備考	<p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装 ・動きやすい運動靴 ・水分補給用の飲み物 	<p>背骨のゆがみを整え、腰痛や肩こり関節痛など、全身の不調を根本から改善する体操です。</p> <p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガマットまたはバスタオル ・タオル(長さ約75cm以上のもの) ・動きやすい服装 ・フェイスタオル(汗拭き用) ・水分補給用の飲み物 <p style="color: red;">※現在、外傷や骨折のある方は安全面から参加することができません。</p>	<p>テニスボールを使って体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分の体の状態に気づき体の調子を整える体操です。</p> <p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガマットまたはバスタオル ・硬式テニスボール(100均の物は不可) ・動きやすい服装 ・フェイスタオル(2、3枚) ・水分補給用の飲み物
受講期間	令和7年4月～令和8年3月(1年間)	令和7年4月～令和7年9月(半年間)	
対象者	市内に居住する満60才以上の方(令和7年3月31日現在)		
申込要領	<p>・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。</p> <p>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。</p> <p>・一人につき2講座(第1希望、第2希望)まで、申込みできますが、受講できるのは1講座のみとなります。また、ヨガ教室を当選された方も申込可能です。</p>		
申込期間	令和7年 2月 10日(月) ～2月21日(金) 午前9時～午後4時		
抽選発表	<p>令和7年3月 3日(月) 午後1時30分～ 1階ロビー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受講歴がある方でも申込みできますが、初めてのの方が優先となります。 ・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。 ・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 24日(月)までに受講手続をしてください。初回の講座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。 		