




**健康生活応援事業 受講生募集 (R7.4月開始分)**

講座名	開催月・曜日	時間	定員	使用教室	講師	内容・持ち物
 <b>代謝アップ体操</b>	◇4～6月 2部制で実施 ◇月3回(第1・2・3月曜日) 令和7年度から期間が3ヶ月になります	1部	13:00 ~ 14:10	34名	大広間	宮川 さとみ 普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。 ・ストレッチマットまたはバスタオル ・飲み物 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装
		2部	14:20 ~ 15:30	34名		
 <b>ふまねっと</b>	◇4～9月 ◇月2回(第1・4水曜日)	10:00 ~ 11:30		36名	大広間	ふまねっと サポーター 大きなマス目でできた“あみ”を踏まないように注意しながらまたぐ運動です。歩行訓練だけでなく、認知機能効果があると言われています。 ・動きやすい服装
 <b>大高先生の演歌体操教室</b>	◇4月～3月の通年講座として2部制で実施 ◇月2回(第1・3金曜日)	1部	9:30 ~ 10:30	50名	多目的室	大高 一郎 聴き慣れた演歌や歌謡曲に合わせて楽しく踊る健康体操です。難しく考えずにレッツダンス!! ・運動靴 ・飲み物 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装
		2部	10:45 ~ 11:45	50名		

◇申込期間◇ 3月3日(月)～3月21日(金)

◇申込方法◇ センター窓口で直接お申し込みください

※やさしいヨーガ講座(A・Bコース)受講生は演歌体操と時間が重なる場合がありますのでご注意ください。

**同時受講はできません。(申込無効)**

◇抽 選◇ 3月27日(木)11:00～ロビーで行います

抽選順位は以下の通りとなります

- ① 令和6年度上記の各講座を受講していない方
- ② 令和6年度上記の各講座を受講し出席率が5割以上の方
- ③ 上記以外の方(令和6年度受講者で無断欠席や休みが多い方等)

☆当選された方は、初回の各講座時間にお越しください。事前の手続き等はありません。